جددي حياتك الزوجية



محمد خالد

الحرية
للنشر والتوزيع

الناشــــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2013/15947

الترقيم الدولى: 978-977-746-015-1

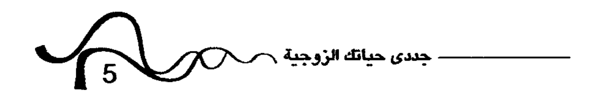
جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر ولا يجوز نهائياً نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل أى جزء من الكتاب دون الحصول على إذن كتابى من الناشر



الحُبُّ هو شعور بالانجذاب والإعجاب نحو شخص ما، أو شيء ما، وقد ينظر إليه على أنه كيمياء متبادلة بين إثنين، ومن المعروف أن الجسم يفرز هرمون الأوكسيتوسين المعروف بـ "هرمون المحبين" أثناء اللقاء بين المحبين.

مفاهيم الحب:

الحب هو: جيش من المشاعر يسيره الإنسان للسيطرة على كيان شخص آخر يشتركان فى قيادته العقل والقلب يتسلح بالأمانى والآمال ربما ينتصر ويقيم مدنًا من السعادة فى ذلك الوطن وربما يخسر ويرجع محملاً بالآلام ومتخمًا بالجراح التى لن تبرى.... هو سيلٌ من الأحاسيس تمطره غمامة



المحب فى أرض حبيبه.. فربما يجنى وردًا وربما شوكًا..

هو شعور فسيولوجى يؤثر على سلوك الشخص ربما إيجابًا أو سلباً يتأثر بمدى نجاح التجربة أو فشلها..

هو جموح المشاعر وتمرّد الأحاسيس بحثًا عن من يروّضها..

هو جنون العقل وسعقل الجنون ولكن جنون سلمى وعقل مجازف..

هو شعور يسمعه الأصم..وينطقه الأبكم.... ويبصره الأعمى..

شىءٌ داخلى ينشأ فى ذات الإنسان يسيطر على أعضائه وحواسه لابد أن يترجم على أرض الواقع وإلا أصبح وهمًا يقتل صاحبه...

أصدق أنواع الحب وأمدها عمرًا هو الحب العذرى العفيف وهو الحب الأبدى المتوّج بالزواج..

الحب الممقوت هو حب الذات.. وهو سبب الغرور..

الحب القاتل هو الحب من طرفٍ واحد..

الحب الذى يزول بســـرعـــة هو حب المراهقـــة وسرعان ما يتحول إلى سراب.

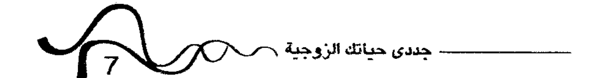
الرجل يحب بعقله.. والمرأة بقلبها.. وأصدقهما الأول وأجملهما الثانى.

الحب أروع سيمفونية تصوغها الأقدار وتعزفها المشاعر ويتراقص على أنغمها العشاق.

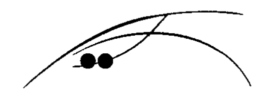
الحب يجعل من الإنسان شاعرًا.

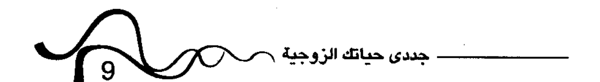
لا تشعر بقوة الحب وعنفوانه الا عند الفراق.

■■■



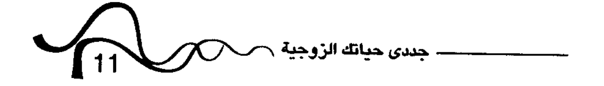
الاختلاف
قبل الزواج وبعده..!





فى الخطوبة يتكلّم الشاب وتصغى الفتاة، وتحكى العروس، وتستفيض، ويصغى العريس، وبعد سنوات قليلة يتكلّم الزوجان، ويصغى الجيران، وتكثر الأقاويل مثل: "إنّ الزواج أوّله عسل، ووسطه ملل، وآخره بصل". وكأن المرور بمرحلة البرود العاطفى، وتعاطى الرتابة والملل أمر لابدّ منه. لكن التجديد - وبطبيعة الحال - هو الحل، وعن طرقه لإنعاش الحياة الزوجية، وبث روح الحب والألفة فيها من جديد. فى هذا الموضوع دراسة تكشف أسباب الملل ومساحته، ومتى يظهر؟ وسبل تلافيه، وكيف يكون التجديد؟

فى سياق هذه القضية كان للدكتورة "فاطمة الشناوى" خبيرة العلاقات الزوجية والأسرية بمركز



شعلان الطبى دراسة شيقة. ضمت عينة بحثها ١٥٠ زوجة وزوجاً مضى على زواجهما أكثر من ٥ أعوام. وكان السؤال عن إختلاف مشاعرهم فى بداية الزواج وبعده. وقدر مساحة الرتابة التى يشعرون بها؟ وماذا عن رغبتهم فى التجديد.. وكيف يكون؟ والمفاجأة كانت فى طرافة المحصلة.

بداية الدراسة تقول: " فى ضوء زحام روتين أيام العمل. وتجربة الحياة نفسها، وبعد سنوات قليلة من الزواج يفقد الزوجان حماسهما، ويتسرب الملل والخوف من المستقبل إلى حياتهما، ومن ثمّ تأتى الحاجة ملحة للتجديد".

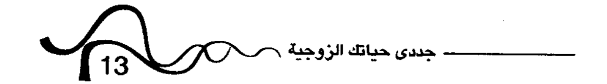
وفى فقرة ثانية تقول: "اليوم لم تعد تجدى نفعاً تلك الخطط الرومانسية التى كانت تقوم بها الزوجة كمحاولة للتجديد وبث روح الحب واللهفة مرّة ثانية، عكس ما كان بالأمس، حيث كانت كلمات الحب وهمساته تغزو حياتهما، وتتناثر أحلامهما الوردية هنا وهناك".

وحسب ما ذكرته الدراسة فإنّ الإحساس بالملل والحاجة للتجديد قد احتلا نسبة ٦٥٪ بين الأزواج، ومن ضمن الأسباب:

١ ـ تكوين المرأة العاطفى الحساس، الذى يدفعها إلى عدم تقبل الرجل، أو التعامل معه بحب إذا لم تكن مهيأة نفسياً وجسدياً له.

٢ ـ مرور الزوجة بحالة نفسية كمرض القلق النفسى، أو الإكتئاب، وأحياناً يحدث الفتور والملل نتيجة لبعض التغيرات الفسيولوجية، والهرمونية لها بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة، وعند إنشغالها بوليدها فى مرحلته الأولى.

٣ ـ الملل الذى يأتى فى صورة إجهاد جسمانى، إو إصابة بعلة بدنية تمنعها من الإستمتاع بحياتها، فينقلب كل هذا إلى حياة رتيبة، ويبقى القول إنّ التجديد صناعة مشتركة يقوم بها الزوجان معاً.



لأنّ التجديد يحمل الأزواج ويطير بهم إلى سماوات الحب والصفاء والود والعشرة الطيبة، فإنّ الدكتورة "فاطمة الشناوى" أشارت فى دراستها إلى طرق تكون بمثابة الأجنحة التى تساعد فى عملية التجديد والإبدال، أوّلها الهوايات المشتركة، فهى تنصح الزوجين بالقيام برحلات جماعية لأماكن جديدة، والتخطيط للإجازة عند نهاية الأسبوع، تعلّق: "معها لا ننسى محاولات التقارب اليومى، وتدعيم الصلة بالأصدقاء، ومهم جداً القيام بتبادل واجب المجاملات بين الأهل والأحباب".

وتواصل الدراسة ذكر طرق التجديد حيث ترى:

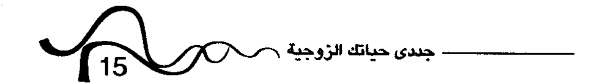
لابدّ من تذكر أعياد الميلاد ويوم الزواج، وإدخال بند زيارات الأهل والسؤال عنهم، وممارسة رياضة والمشى أضعف الإيمان، وكل الخوف أن يمتلك الإنسان المال دون ثقافة الإستمتاع بالحياة.

مرحلة لا فكاك منها:

في أحد فصول الدراسة نصحت الدكتورة فاطمة الشناوى الزوجين بـ:

ـ الإعتراف بأنّ فترة الملل التى يعيشانها ما هى إلا مرحلة إنتقال عابرة تمر بها كل الزيجات بلا إستثناء، ويقصد بها الإنتقال من وهج العاطفة المحرقة التى تسود الأسابيع أو الأشهر الأولى من الزواج إلى دنيا الواقع، والحياة العملية، والعاطفة الدافئة الدائمة، التى يزينها العقل والإدراك الحق، والألفة المتنامية كل يوم بعيداً عن الإندفاع المحموم.

ـ الإعتراف بأنّ الزواج والحياة شىء واحد لا يعيشان بمنأى عن بعضهما البعض، وكل عامل يؤثر على حياة الفرد بدءاً من أحوال الطقس، وإنتهاء بالظروف الإقتصادية، إضافة إلى قوة الأثر الذى تحدثه هموم الحياة على العلاقة الخاصة بين الزوجين.



٩ خطوات للإنطلاق:

رصدت الدكتورة فاطمة الشناوى مجموعة من الإرشادات على كل زوجة أن تحاول التمسك بها:

١ - تحلى بالمرح واملئى وجهك بالبشر والإبتسام عند رؤية كل منكما للآخر.

٢ - نوّعى فى التعبير عن أحاسيس حبك ومشاعرك، فهناك لغة العيون، واللمسة الحنون وتعانق الأصابع والكفين، ونبرات الصوت الهادئة الناعمة، وتعبيرات الوجه، "وتعطلت لغة الكلام وخاطبت عينى فى لغة الهوى عينيك".

٣ - يقولون إنّ الزواج أوّله تدليل وآخره تذليل! فعاملى زوجك كطفل؛ دلليه، واحترميه كأب، وأحبيه كعشيق، وصادقيه كصديق.. تذللى عقبات كثيرة.

٤ - ضمى زوجك إلى صدرك، فيثار هرمون الحضن الذى يحفزه اللمس، ويسمى "الأوكسيتوسن".

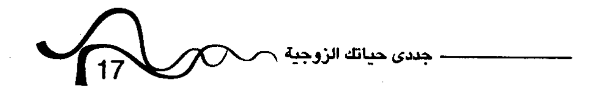
٥ ـ اهتمى بنظافتك، وملبسك، ورائحتك داخل البيت مثلما تفعلين وأنتِ ذاهبة لمكان آخر.

٦ ـ أعيدى الكلام عن أيّام حبكما الأولى ماكان يقوله، وما كنتِ ترينه منه، ماذا عن أحلامكما وما تحقق منها، تصفحا ألبوم الصور، وتذكرى هدايا الحب إن وُجدت.

٧ ـ امتدحى أبسط سلوك إيجابى يقوم به زوجك نحوك أو نحو بيتكما والأسرة، فهذا يشجعه على المزيد، ويدخل إلى قلبه الإحساس بالمسؤولية الجميلة تجاهك، بعد أن تمكن من إدخال الفرحة إلى قلبك.

٨ ـ احذرى الصوت العالى، والألفاظ الجارحة، ولا تتمادى فى السخرية والشكوى الدائمة خلال حديثك مع زوجك.

٩ ـ جددى فى ملابسك، وقصة شعرك، ولون فساتينك، سافرى ولو إلى داخل البلد، اتصلى



بزوجك واخبريه بأنك مازلت تحبينه وتفتقدينه.

أزواج وزوجات يصرخون
وظائفنا خربت بيوتنا!

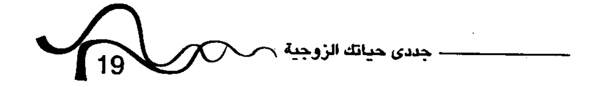
صدق من قال إنّ الأشخاص ظل لوظائفهم، لأنّها لا تحدد فقط من يكونون، ومن هم الأصدقاء والزملاء، وإنما تتحكم أيضاً فى طريقة تفكيرهم وتقاليدهم، ومنظومة الخطأ والصواب فى علاقاتهم، ومثلما يمكن أن تكون الوظيفة سلماً للصعود إلى قمة النجاح، يمكن أن تكون أيضاً هوة سحيقة للسقوط فى براثن الفشل، عندما تتعارض متطلبات الحياة المهنية مع متطلبات الحياة الأسرية، وعندما تتقاطع الإلتزامات الوظيفية مع الوجبات العائلية.

الآن أكثر من أى وقت مضى تتعالى صرخات مئات الألوف من الزوجات والأزواج من أن وظائفهم على وشك أن تخرب بيوتهم وتفرق شمل أسرهم،

بسبب تعارض متطلبات الحياة الوظيفية مع متطلبات الحـيـاة الأسـرية، وعـجـزهـم المتـزايد عن التـوفـيق وتحـقيق التوازن بين عـالمين لا يلتـقـيان، هـما عـالم الوظيفة وعـالم الأسـرة، يفصلهما شـلال متدفق من التحديات المعيشية التى تفرضها المجتمعات العصرية التى لا تنام ٢٤ ساعة، سبعة أيام فى الأسبوع.

تأثير مهنة الزوج والزوجة فى الحياة الأسـرية ونمط العـلاقـات السـائد فـيـهـا والمشكلات والتـحـديات التى تواجهها كان موضوعاً لمئات الدراسات والأبحاث العلمية فى عـدد من أعـرق الجـامـعـات العـالمية. ووفـقـاً لدراسـة أجرتها جامعة "أوهايو" الأمريكية، التى اعتمدت على تحليل بيانات ٣٠٠٠ زوج وزوجة خـلال الفترة بين عـامى ١٩٨٧ و٢٠٠٢، فـإنّ الوضع الوظيـفـى لكل من الزوج والزوجة يمكن أن يؤثر فى كل منهما بالتفكير فى الطلاق، وإن اختلفت طريقة التأثير من الرجل إلى المرأة.

وتشير الدراسة، التى نشرت فى دورية "أمـريكان جورنال أوف سوسيولوجى" (American Journal of



(Sociology، إلى أنّ الضـغـوط الإجـتـمـاعـيـة التى تحول دون خروج النساء إلى العمل تراجعت، فى حين أنّ الضغوط على الرجال لكسب لقمة العيش مازالت كما هى.

تقـول البـروفـيـسـورة ليـان سـاير، المشـرفـة على الدراسـة، إنّ الوضع الوظيـفى للزوجـة ليس له تـأثيـر فى قـرار زوجـهـا بـالـتـفـكيـر فى طلاقـهـا إذا فـقـدت وظيفتها.

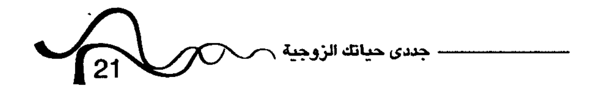
وتشـيـر ليـان إلى أن نـتـائج الدراسـة أظهـرت أنّ المرأة العاملة أكثر إحتمـالاً مقارنة بالمرأة غير العاملة، لأن تقـدم على طلب الطلاق من زوجـهـا، ولكنهـا لا تقـدم على مـثل هذه الخطوة إلا عـنـدمـا يطفح الكيل بها وتسد أمامها كل الطرق لإصلاح الزواج الفاشل.

ولكن المفـاجـأة التى كشفت عنها الدراسـة هى أنّ الوضع الوظيـفى للزوج قـد يكون حـافـزاً له على التـفكيـر فى الطلاق، وبحـسب الدراسـة فـإن فقـدان

الزوج لوظيفته لا يرفع فقط من إحتمالات أن تقدم زوجته على طلب الطلاق، وإنما أيضاً أن يبادر هو ذاته لتطليقها، ويستوى فى ذلك الأزواج السعداء والتعساء فى حياتهم الزوجية.

وترجع البروفيسورة ليان الإختلاف فى تأثير فقدان الوظيفة فى قرار كل من الزوج والزوجة بطلب الطلاق إلى التغييرات غير المتماثلة التى طرأت على الأدوار غير التقليدية لكل من الزوج والزوجة، مشيرة إلى أن إحتمال إقدام الرجل العاطل عن العمل على طلب الطلاق يكشف أنّ الزواج الذى يفقد فيه الزوج وظيفته لا يتطابق مع الصورة التى فى مخيلة الرجال عما يجب أن يكون عليه الزواج.

وتضيف أن عمل المرأة النقيض من ذلك لا يشجع على الطلاق الذى يبادر إليه الزوج، وهذا يشير إلى أن قرار الزوجة بالدخول إلى سوق العمل لا ينتهك أياً من عادات الزواج، ولكنه يعنى من ناحية أخرى توفير ضمانة مالية تمكن الزوجة من مغادرة الزواج



عندمـا تسـتنفـد كل الخـيـارات المتـاحـة أمـامـهـا لإستمراره.

وترى ليـان أنّ هذا التبـاين يرجع إلى التـغـيـيرات التى طرأت على الأدوار التـقليـدية لكل من الـرجل والمرأة فى المجتمع، نتيجة شيوع عمل المرأة والقبول به إجتماعياً من ناحية، وعدم القبول إجتماعياً بأن يكون الزوج عـاطلاً وعـالة على زوجـتـه من ناحـيـة أخرى.

زواج المهنــة

الحصول على وظيفة أو فقدانها ليس هو الطريقة الوحـيـدة التى تؤثر بهـا الحـيـاة المهنيـة فى الحـيـاة الأسـرية، وإنّمـا نوعـيـة الوظيـفـة يمكن أن تلعب دوراً حاسماً فى تحديد طريقة التأثير وعمق التأثيرات.

وتقول البروفيسورة ليزلوت دربى، إختصاصية الرعـاية فى كليـة طب "مـايو كلينيك" الأسـاسـيـة، إن بعض المهن دون غيرها تجبر أصحابها على الإخلال

بالتوازن بين حياتهم الأسرية وحياتهم المهنية، مثل الجراحين ورجال الشرطة والإطفائيين والطيارين والمضيفين، مشيرة إلى أن عمق تأثير نوعية الوظيفة يكون أكبر فى حالة المرأة بالمقارنة مع الرجل.

وتشير ليزلوت إلى أن عدم التماثل فى طبيعة العمل بين الزوج والزوجة أصبح الآن من أهم المعايير التى ينظر إليها أغلب المقدمين على الزواج لتفادى التعارض المهنى.

وتضيف أن نتائج الدراسات العلمية التى أجريت فى هذا المجال تشير إلى أنّ الأشخاص الذين يعملون فى وظائف تتمتع بقدر كبير من الإستقلال والتحكم فى مواعيد عملهم هم أكثر الناس جلباً لمهام عملهم إلى المنزل.

وتلفت إلى أن إحدى الدراسات التى تضمنت إستطلاع رأى ٢٦٠٠ موظف وموظفة أشارت إلى أنّ الإستقلال الوظيفى والقدرة على التحكم فى مواعيد

بداية ونهاية الدوام من أكثر العناصر التى تؤدى إلى زوال الحدود الفاصلة بين الحياة الأسرية والحياة المهنية.

وتوضح ليزلوت أن تقدير حجم التداخل بين الحياة المهنية والأسرية لا يتحدد فقط بعدد الاتصالات المرتبطة بالعمل التى يتلقاها الفرد خارج ساعات الدوام الرسمية، وإنّما أيضاً بعدد المرات التى يقوم فيها بجلب واجباته المهنية لإنهائها فى المنزل.

وسائل الاتصال

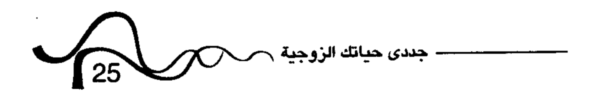
من المفارقات الشديدة أن تكنولوجيا الاتصالات التى ينظر إليها على أنها وسيلة لتحقيق التواصل بين الأفراد وأعمالهم وحل لمشكلات عدم التوازن بين الحياة الأسرية والمهنية هى ذاتها مصدر هذه المشكلات.

ووفقاً لدراسة أجرتها جامعة "تورنتو" الكندية فإن إستخدام تقنيات الاتصال ينطوى على جانب مظلم، ولكن عمق تأثيرها يختلف من الزوج إلى الزوجة.

واعتمدت الدراسة المنشورة فى دورية "هيلث آند سوشيال بيهيفيور" على إستطلاع رأى ٧٠٠٠ من العاملين فى مختلف الوظائف والقطاعات حول متوسط عدد الاتصالات المتعلقة بالعمل التى يتلقونها فى غير أوقات الدوام الرسمية، وعندما يكونون مع أسرهم، سواء عن طريق الهاتف أو الرسائل النصّية أو البريد الإلكترونى.

ووفقاً للدراسة فإنّ النساء العاملات اللاتى يتلقين إتصالات من رؤسائهنّ وزملائهنّ وعملائهنّ وهنّ فى المنزل وخارج ساعات العمل الرسمية يعانين ضغوطاً نفسية، مقارنة مع الرجال الذين يتلقون الكم نفسه من الاتصالات خارج ساعات الدوام الرسمية.

ويقول البروفيسور بول جلفين، أستاذ علم الإجتماع بجامعة تورنتو والمشرف على الدراسة، إنّ الإعتقاد الشائع هو أن إتصالات العمل المتكررة للمرأة العاملة فى منزلها تسبب لها مزيداً من الضغوط لأنّها تعطل قيامها بإلتزاماتها الأسرية،



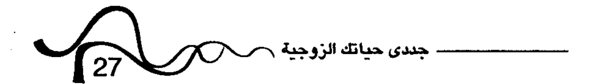
ولكن هذا الإعتقاد ليس صحيحاً لأنّ النساء قادرات مثل الرجال تماماً على تحقيق التوازن بين حياتهنّ المهنية والأسرية، ولكن الضغوط النفسية التى تشعر بها المرأة مرجعها إحساسها بالذنب حتى ولو لم تقصر فى واجباتها الأسرية، بينما لا يعانى الرجال إحساساً مماثلاً بالشعور بالذنب.

ويشير البروفيسور بول إلى أنّ هناك إختلافاً فى سقف التوقعات بين الرجل والمرأة حول الحدود الفاصلة بين الحياة المهنية والأسرية، وهذا الإختلاف فى سقف التوقعات يترك بصماته على الإنفعالات والضغوط النفسية.

ويرى أنّه فى الوقت الذى تتزايد فيه الضغوط على المرأة للخروج إلى مقر العمل للمساهمة فى كسب الرزق ومواجهة تحديات العيش، فإنّ الثقافة المجتمعية حول الإلتزامات والمسؤوليات الأسرية وحدود الممنوع والمسموح مازالت جامدة وعاجزة عن مواكبة التغير الذى طرأ على دور المرأة.

مواعيد عمل المرأة تترك بصمات قوية على الحياة الزوجية

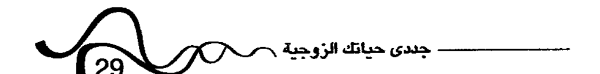
على الرغم من عدم وجود فروق تذكر بين الزوج والزوجة فيما يتعلق بدرجة الإستقلال الوظيفى والتحكم فى بداية الدوام، فإن تأثر الزوجات يكون أكبر نتيجة الإضطرار إلى العمل لساعات متأخرة ليلاً، تبعاً لجدول نوبات عمل متغير من يوم لآخر. ووفقاً لدراسة أجرتها جامعة سينسيناتى وأشرف عليها البروفيسور ديفيد ميوم أستاذ علم الإجتماع بالجامعة، فإنّ التقلبات فى مواعيد عمل المرأة تترك بصمات قوية على نوعية ومستوى الحياة الزوجية التى تنعم بها. ويرى البروفيسور ديفيد أن تأثر الحياة الزوجية للمرأة نتيجة العمل وفقاً لجدول نوبات متغير أكبر بالمقارنة مع تأثر حياتها الزوجية نتيجة العمل لساعة متأخرة فى الليل، لأنّ التقلب يحد من قدرتها على القيام بواجباتها الأسرية



والتواصل مع كافة أفراد الأسرة. ويقول إنّ ظروف عمل الزوجين وبصفة خاصة الزوجة يمكن أن يكون لها تأثير عميق فى نظام الأسرة الغذائى وحالة أفرادها الصحية، مشيراً إلى أنّه كلما كانت ظروف عمل الزوجين أفضل، زادت إحتمالات حصولهما على وجبات صحية فى المنزل، وزادت إحتمالات مشاركتهما معاً فى إعداد الطعام وتناوله، وكانت الأسرة أكثر إنتظاماً فى مواعيد تناول الوجبات، وأقل إحتمالاً لعدم حصولها على إحدى الوجبات.

■ ■ ■

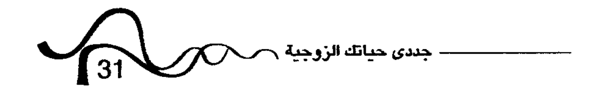
اللطف
والشدة بين المرأة والرجل..



بين المرأة والرجل علاقة مُعقَّدة. وهذه مسألة أصبحنا ندركها كلنا، بدءاً من أبسط إنسان وصولاً إلى المتخصصين فى دراسة العلاقة بين الرجل والمرأة.

المشكلة فى علاقة الرجل بالمرأة، سواء أكانت العلاقة عامة فى الحياة، أم خاصة فى الفراش، إنّ الاثنين لا يعرفان إن كان سلوك كلّ منهما هو سلوك فطرى بحت، أم أنّه سلوك مكتسَب فيه قدر من غسيل الدماغ.

وغسيل الدماغ هذا، مَن صَنعهُ؟ هل هو المجتمع، أم الأهل، أم ظرف خاص؟ وإلى أى درجة يُدرك الرجل والمرأة أنّ ما يشعران به هو من تأثير الآخرين؟ وإن



شعرا بذلك، إلى أى درجة يدركان حجم التأثير؟ وإلى أى درجة هما قادران على التحكم؟ وإلى أى درجة هما مقتنعان؟ وإلى أى درجة يمارسان تأثيرهما الخاص؟ وإلى أى درجة يستفيدان أو يتضرران من هذا التأثير؟ إلى ما هنالك من أسئلة.

وبعد ذلك، ما هى خبراتهما وثقافتهما الخاصة فى إحداث تغييرات فى سلوكهما؟

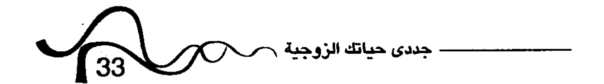
لنُركِّز حديثنا اليوم على الخشونة والليونة فى العلاقة، ولنركز فى حديثنا اليوم على خشونة ورقّة الرجل مع المرأة، عاطفياً وجنسياً. من أين جاء هذا الوهم الذى جعل الرجل يقتنع بأنّه من الأفضل أن يكون خشناً، جلفاً؟

دعونا من التربية. فنحنُ نَعلم الآن أنّ الوراثة تلعب دوراً كبيراً. فما نرثه من صفات جسدية، كشكل الأنف ولون البشرة والطول.. إلخ، هذه الموروثات ليست كل شىء نأخذه من أهلنا، بل إننا كذلك نرث

طباع أهلنا. فإن كان أهلنا فيهم تاريخ رجال يؤمنون بأنّ القوة هى الطريق الصحيح للتعامل مع المرأة، فإننا نجد هذا الميراث يتجلّى عند الأبناء الشباب، بمن فيهم أولئك الذين يحاولون مقاومته. ففى النهاية يتجلّى الطبع الأساسى فى معاملة المرأة بالعنف.

وأحياناً، إذا كان العنف لا يظهر على المرأة فى حياتها العامة، فإنّه يظهر فى الحياة الخاصة، بمعنى أنّ الرجل قد يكون لطيفاً مع زوجته فى العَلَن، ولكنه قاسياً معها فى الخفاء.

وأحياناً نزعَة العنف يُعبّر عنها فقط فى الحياة السرّية، كأن يكون الرجل رائعاً مع المرأة فى حياته العامة، ولكنه فى الخفاء، وبسرية، قد يدفع لنساء حتى يضربهنّ ويمارس عليهنّ العنف. ولكن، بالطبع الجينات تورث فقط الإستعداد وليس السلوك. فالسلوك قرار الرجل، وربّما أيضاً قرار تربيته، فمَن رأى أباه عنيفاً، تشرَّب ذلك وأصبح هو الآخر عنيفاً.



بقى أمـرٌ جـدير بالإنتـبـاه، وهو ألا نُهـمل دَور الجـينات الرجـاليـة فى العنف، وعلى رأسـهـا "التيستوستيرون"، هُرمون الرجولة، هذا الذى يُعتبَر مسؤولاً عن كل صفات الرجولة الجسدية والسلوكية، بما فيها الإندفاع، ومنها الإندفاع العدائى، أى العنف ضد الأضعَف.. أى ضد المرأة.

جوانب الحب السلبية كيف نحولها إلى إيجابية

عقدت دراسة من طراز آخر فى مدينة (ساو باولو) كـان النقـاش خـلالهـا منصبًـا على الجـوانب السلبيـة للحب، الهدف من هذه الدراسة على حد تعبير منظمى نـدوتهـا هـو إبراز أن ليس كل أنواع الحب بين الرجل والمرأة إيجـابيـة، بل هناك جـوانب من هـذا الحب تعـد نقمة وعذابا بالنسبة لكثير من الناس.

انهيـار ثلجـى

فى الندوة، قـال البـعض: إن الحب بين الرجل والمرأة يشبـه أحـيـانا الانهـيـار الثلجى، الذى يدمر كل

ما فى طريقه رغم كونه أبيض ناصعا، وهذا التشبيه يتضمن أيضا قوة الحب المدمرة فى كثير من الحالات إذا لم يكن مترافقا بالعقل والمنطق.

وقال المشاركون فى الندوة، ومن بينهم اختصاصيون فى العلوم الاجتماعية والإنسانية والنفسية: إنه يتوجب على الناس فهم الحب على أنه قد يكون مصدر تعب وإرهاق نفسى، وبخاصة إذا كان من طرف واحد، وقد يكون المصدر الرئيس للكراهية، إذا لم يكن ناضجا؛ إذ إنه من المعروف أن هناك خيطا رفيعا جدا يفصل بين الحب والكراهية، وأوضحوا أيضا أن هناك ضرورة للانتباه لهذه الناحية، إذا ما أخذنا بعين الاعتبار أن الكراهية لا تتحول إلى حب، بينما الحب قد يتحول إلى كراهية مزعجة جدا تفوق كل أنواع الكراهية الأخرى.

الانتقام

هذا الثلج الأبيض الناصع قد يتحول إلى مصدر للانتقام بين الرجل والمرأة، يؤدى إلى كوارث إنسانية...

وأكبر دليل هو الجرائم المرتبطة بالانتقام من أجل الحب فى كثير من دول العالم، وحول هذه النقطة أشارت كلاوديا لوشمبورغو المختصة بالعلوم الاجتماعية - مستندة إلى إحصائيات حصلت عليها من مصادر مختلفة - إلى أن الحب كان وراء ستة عشر ألف جريمة قتل فى البرازيل وحدها خلال عام ٢٠١٠ تستدرك كلاوديا: «من خلال متابعتى للتحقيقات حول هذه الجرائم وجدت أن الشريك الذى كان يحب شريكه الآخر قرر بعد الانفصال قتله؛ لكى لا يقع فى حب شريك آخر غيره، رغم أن معظم حالات الانفصال كانت بسبب وصول الحب إلى طريق مسدود».

وبرأى كلاوديا أن الاعتقاد السائد حول هذا النوع من الجرائم كانت الغيرة فيه هى السبب، ولكن التحقيقات المعمقة التى جرت بشأنها أكدت أن الانتقام كان الدافع الرئيس للجرائم، فبعد أن يشعر أحد طرفى الحب بأن الآخر لا يحبه بالقدر المطلوب كأن يعتقد أنه إنسان لا يستحق الحب، وبالنتيجة

يفقد الأمل فى استمرارية ذلك الحب، فتتشكل عنده رغبة فى الانتقام من الآخر عبر قتله؛ لكى لا يقع فى حب إنسان آخر غيره.

ووصفت، كلاوديا، هذا الجانب من الحب بأنه مظلم، والأرقام التى تبين الجرائم التى تقع بسببه مرتفعة، وفى عدد كبير من مجتمعات العالم.

الطمع العاطفى

عرفت كلاوديا هذا الجانب بأنه يتمثل فى عدم اكتفاء شعور الفرد بالحب، بل المطالبة الدائمة بأن يظهر الطرف الآخر براهين متواصلة عن حبه، أى أن هناك نساء على سبيل المثال يرغبن فى سماع كلمة «أحبك» من الرجل الذى تحبه عشرات المرات فى اليوم الواحد. ووصفت ذلك بأنه «جانب وسواسى» فى الحب، لا يعتبر إيجابيا على الإطلاق.

وشرحت أن المرأة بطبيعتها لا تمل من قول كلمة «أحبك» للرجل دون أن تعلم بأن طبيعة الرجل

تختلف، فهو قد يحب حبا عميقا من الداخل، ولكنه لا يبوح بذلك كالمرأة. وتابعت: «هذا يمثل بالضبط ما يطلق عليه بالطمع العاطفى، الذى إنما هو ناجم عن عدم ثقة المرأة بنفسها، وعلى النقيض الآخر هناك رجال لا يبوحون بمشاعرهم رغم حبهم للمرأة، ولكنهم يطالبون المرأة بأن تكررها؛ لكى يشعر برجولته». ووصفت ذلك بأنه أيضا يعتبر من الجوانب السلبية للحب، ونصحت الناس بالابتعاد عن هذا السلوك الذى وصفته بـ«التنافسى» بين الرجل والمرأة؛ لأنه قد يشوه الحب، ويجعله مصدر حزن وليس مصدر سعادة.

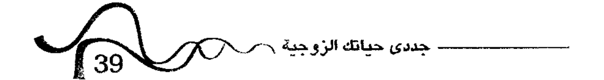
العذاب النفسى

أما الاختصاصية النفسانية البرازيلية أدنا بونر، فبرأيها أن الحب الذى من المفروض أن يمنح الراحة النفسية للمحبين قد يتحول إلى مصدر للعذاب النفسى؛ بسبب الإفراط فى المشاعر، وإهمال استخدام المنطق والعقل فى تحليل الحب، وأضافت:

«الحب قد يسبب عذابا نفسيا فى البداية، ولكن بعد التأكد منه بين الطرفين يجب أن يزول هذا العذاب، ويتمتع طرفا علاقة الحب بالراحة النفسية للشعور بأنهما يستحقان هذا الحب».

ولكن وعلى حد قول الاختصاصية، هناك أناس عاطفيون بشكل مفرط بحيث يعجزون عن إعطاء صفة العقلانية للحب. فى هذه الحالة فإن العاطفى تتشكل عنده أو عندها ظاهرة أسمتها بـ«الخوف من الضياع»، أى ضياع الحب بشكل مفاجئ لأى سبب من الأسباب، حتى وإن كان وهميا. ومثل هؤلاء الناس لا ينعمون بالحب على الإطلاق، وذلك كاف لتحويل حياتهم إلى عذاب نفسى.

وأوضحت أدنا أن هذا النوع من الحب يكثر بين صفوف المراهقين، الذين تتميز المرحلة التى يمرون بها بدرجات من الصعود والهبوط العاطفى. فالمراهق قد يتحول ببساطة إلى إنسان تقوده العاطفة فى كل شىء، بما فى ذلك الحب، وهم بذلك لا يتمتعون بهذا



الشعور على الوجه الصحيح، ويكون الحب بالنسبة لهذا الصنف من المراهقين مصدر عذاب نفسى، يؤدى إلى فشلهم فى الدراسة أو حتى ضياع مستقبلهم أو ارتكابهم لجريمة.

نصائح لحب إيجابى

تضعها الاختصاصية النفسانية أدنا بونر:

ـ فرقى بين الحب وبين رغبتك فى امتلاك الآخر.

ـ اعلمى أن رغبتك فى امتلاك الآخر تمثل ما يسمى بـ«الحب المرضى» الذى يتسبب لك بالعذاب النفسى، فتجنبيه.

ـ لا تتفوهى بكلمة «أحبك» إذا لم يصل هذا الحب إلى مرحلة النضوج.

ـ اعلمى أنه من السهل عليك النطق بكلمة «أحبك»، ولكن يصعب عليك أحيانا الشعور بها بالشكل الصحيح.

ـ لا تحبى الآخر بكل جوارحك، وارسمى لنفسك خطًا للعودة إن حصل مكروه بينكما.

ـ اتركى فى قلبك مساحة لحب نفسك، فهذه ميزة إن عملت بها بدون الوقوع فى الأنانية تجعل الطرف الآخر أكثر انجذابًا.

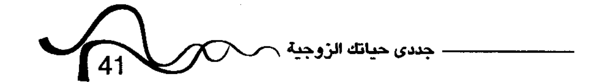
ـ لا تقدمى للآخر كل ما يريد، ولا تعتقدى أن إغراءه بالهدايا سيوقعه بالحب، بل ربما يوقعه بالطمع.

ـ إذا أثر الحب على علاقتك بالآخرين أو إتقانك فى عملك فعليك مراجعة نفسك، وأخذ نفس طويل؛ لتقفى قوية من جديد.

ـ لا تترددى باستشارة اختصاصى نفسى إن شعرت بالقهر من هذا الحب، فهو سيدلك كيف تثبتين قدميك أكثر فى الأرض.

مغازلة الشريك من خلال تعابير الوجه

يشكل العبث والمغازلة أسلوبنا فى توجيه دعوة إلى الشريك. فنحن نعتمد على هذه الطريقة فى الوقت الذى تعمد فيه أنواع الكائنات الأخرى إلى الغناء وإستخدام اللون الباهر أو طريقة الحركة. ويتم معظم



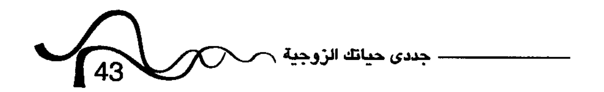
العبث والمغازلة من خلال تعابير الوجه، مع العلم بأنّ الكلمات واللمس والرقص قد تشكل أسلوباً من أساليب المغازلة والعبث. ومن الممتع التفكير بأنّنا قمنا على إمتداد ملايين السنين بشحذ براعتنا فى العبث والمغازلة لضمان الحصول على الشريك المناسب لإنجاب الأطفال معه. وتنغرس عملية العبث والمغازلة فى حمض الدنا (DNA) النووى الخاص بنا، وتشكّل وجوهنا أحد المكونات الأساسية للعبث الناجح.

يمكننى أن أطرح جدلاً فكرة مفادها أن إتقان فن العبث لا يكمن فى جمال الوجه، وإنّما فى الطريقة التى نستخدم بها تعابير الوجه لمزاولة العبث والمغازلة لجذب المحبين المحتملين إلينا. وبالرغم من أنّ السواد الأعظم منا يعرف كيف يتفوه بالأشياء الصحيحة، فإنّ وجوهنا قد تعبّر عن الخصائص الأكثر صدقاً التى يتسم بها الشخص الكامن فى أعماقنا. وإننا فى الغالب نثق بالوجه بشكل يفوق ما يتفوّه به، ويعتبر هذا أمراً مهماً إذا كان هذا الشخص سيتحول إلى شريك لمدى الحياة.

فحين تزاول العبث والمغازلة، فإنّك تعبّر عن ذاتك الحقيقية، وتركز على ما ترى أنّه يشكل الخواص المحبّبة بصورة أكبر لديك. فلا جدوى من التدرّب على التحديق فى شخص ما إن كنت فى الأصل شخصاً خجولاً يقدّر الشخص الذى يتصف بالحسّاسية والصبر. وإليك بعض الطرق لمزاولة العبث والمغازلة، والتى ستعبر عن ذاتك مقابل العناصر الخمسة، وتستفيد من قوتك الطبيعية إلى الحد الأقصى. أُنظر إلى العنصر الذى ينطبق عليك على النحو الأفضل.

الشخصية العابثة الخشبية الطاقة:

يعمل رفع الحاجبين على إبراز مدى تحمّسك لبدء علاقة ما. وقد تُستَخدم حركة الحاجبين للفت النظر إلى عينيك وحين تود إضفاء النبرة القوية على ما تتفوّه به من كلمات. فبإتاحة المجال لعينيك للنظر إلى الأعلى حين يكون ذلك مناسباً، ستوجه رسالة للشخص الذى تقوم بمواعدته تتمّ عن التفكير الراقى



المبـدع. كمـا يمكنك إسـتخدام اليـدين لتـوجيـه نظر الحبيب المحتمل نحو جبينك.

الشخصية العابثة النارية الطاقة:

حين تريد أن تبرز رأياً ما، أو تربط بين الأشياء بقوة أكبر، قد يكون لتوسيع العينين تأثير قوى على الشخص الذى تقوم بمواعدته. فمن شأن هذا أن يبث رسالة مفادها أنك جاهز لتقبّل علاقة أكثر حميمية. كما يمكنك فى بعض الأوقات إستخدام الأهداب لجذب الأنظار لعينيك، وأحياناً يعمل الطرف المتكرر للعينين ببطء شديد على إغراء الشخص للنظر فى عينيك بمزيد من التمعّن.

الشخصية العابثة الترابية الطاقة:

من أجل التعبير عن وجود المزيد من الطاقة الترابية، حاول أن تظهر إبتسامة عريضة دافئة؛ مما يعمل على توصيل حالة القبول والرضا، ويعبّر عن الطبيعة الشغوفة. أمّا النظر باتجاه سفلى عند الإقتضاء،

فسيؤكد وجود طاقة سفلية التوجه وصادقة وملموسة. ويمكنك إستخدام اليدين لإبراز الوجنتين السفليتين ولفت النظر إلى الأجزاء الأكثر نعومة فى وجهك.

الشخصية العابثة المعدنية الطاقة:

تأكيداً لوجود هذه الطاقة المتجهة إلى الداخل، حاول النظر بشكل ثابت فى عينى الشخص الذى تواعده، وحتى القيام بتضييق حدقة العينين قليلاً حين تودّ أن تُبرزَ نقطة قوية معيّنة. وقد يعمل ضمّ الشفتين عند اللزوم على تعزيز الشعور بطاقة داخلية أكثر تماسكاً. ويمكنك أن تدع يديك تستريحان على وجهك بشكل مثير بحيث تبرز أطراف أصابعك العظم الوجنى.

الشخصية العابثة المائية الطاقة:

لمزاولة العبث والمغازلة مع التشديد على وجود الطاقة المائية، حاول أن تميل برأسك، وأن تنظر إلى الشخص الذى تواعده من زاوية ضيقة للغاية لكى تبرز طبيعتك المرنة. وحين تتواصل معه عن طريق

العينين، انظر بعمق فى نفسية الشخص الذى تقوم بمواعدته، وبخاصة إذا كنت تتناول بالحديث موضوعاً يفجّر المشاعر العميقة. ويمكنك مداعبة الأذنين حين تودّ لفت النظر إلى شهيتك الجنسية.

أخطاء صغيرة.. تقتل السعادة الزوجية!

تحتاج السعادة الزوجية إلى جهد دؤوب من الزوجين، وقد يفعل الزوجان ذلك، ويبذلان قصارى جهدهما لتحقيق سعادتهما، لكن أخطاء صغيرة أو هفوات غير مقصودة تذهب بهذا الجهد أدراج الرياح. وحتى تتجنبى هذه الأخطاء وتحرصى على البعد عنها عليك أوّلاً بالتعرف عليها.

تجنّبى كثرة السخط وقلة الحمد:

فكثير من النساء إذا سئلت عن حالها مع زوجها أبدت السخط، وأظهرت الأسى واللوعة، وتبدأ عملية المقارنة بينها وبين أختها أو جارتها أو صديقتها، وهى لا تدرى مدى تأثير ذلك على مشاعر الزوج. فعلى المرأة أن

تدرك بأن شكر زوجها والثناء عليه فى حضوره وفى غيابه يزيده إعزازاً لها، وفى كتمان الشكر جحود ودخول فى كفر النعم، وليعلم الأزواج، أن كلمات الشكر والتقدير بينهما تؤثر على أبنائهما، فيعتادونها فى البيت وخارجه عند تقديم أى كلمة طيبة أو مساعدة لهم من أحد، فاعتياد التقدير وشكر الصنيع عادة تتكون داخل البيت، وتمتد إلى كل مسائل الحياة.

تجنبى كثرة المن:

أيضاً من النساء من تقوم على خدمة زوجها وأهله، وتقدِّم كل ما تستطيع تقديمه مادياً ومعنوياً، ثمّ بعد ذلك تمن على زوجها وتذكره بأياديها السالفة وأفضالها، فتؤذيه بذلك.

إيّاك وإفشاء الأسرار:

كلا الزوجين مطالب بكتمان أسرار زوجه وبيته، وهذا أدب عام حث عليه الإسلام ورغب فيه، سواء كانت تلك الأسرار بالعلاقة الزوجية أو بمشكلات البيت،

فخروج المشكلة خارج البيت يعنى إستمرارها وإشتعال نارها، خصوصاً إذا نقلت إلى أهل أحد الزوجين حيث لا يكون الحكم عادلاً لأنّهم يسمعون من طرف واحد، وقد تأخذهم الحمية تجاه ابنهم أو ابنتهم.

الصمت عدو قاتل للحياة الزوجية:

ليس هناك أجمل من التواصل وشعور المرء أنّ هناك آخر يسمعه ويتأثر بكلامه، يشاركه لحظات السعادة البريئة ويخفف عنه هموم الحياة وأحزانها، ساعتها تنطلق المشاعر التى كانت حبيسة وتغرد فى عش الزوجية مع شريك الحياة، ونصفها الحلو. هكذا يعيد حوار بسيط المعنى للحياة، ويهوّن مصاعب كثيرة، أمّا إفتقاده فإنّه يجعل الحياة بين الزوجين كالموت ويحيلها إلى صحراء جافة، لا ينمو فيها سوى الملل والفتور والكراهية الصامتة بين الطرفين.

ومع مرور الأيام يصبح عش الزوجية كئيباً ومعتماً أو صامتاً صمت القبور. لا شك أنّ الحياة الزوجية السوية تساعد الطرفين على الشعور بالتحقق

والتوافق النفسى وتتيح الفرصة لكل منهما كى يتبنى أنماطاً سلوكية إيجابية ومقبولة إجتماعياً. والأهم أنّها تسهم بشكل فعال فى إعادة إكتشاف الذات وإستخراج الطاقات الكامنة وتنظيمها فى سياق أُسرى مترابط يعطى للحياة أجمل معانيها. ويعد الصمت بين الزوجين أحد الأسلحة الهدامة التى تقضى على التوقعات الإيجابية المأمولة من الحياة الزوجية والتى تجعل كل شاب أو شابة يضحى بأشياء كثيرة ـ منها قدر من حرِّيته الشخصية ـ فى سبيل تأسيس حياة زوجية سعيدة.

عادة يترتب على الصمت الذى تغرق فيه العلاقة الزوجية حدوث أزمة حقيقية فالزوج يشعر أنّه يشقى فى العمل، وأن زوجته لا تقدر تضحياته أو ما يبذله من جهد، والزوجة من جهتها، تشعر أن زوجها يهملها، وأنّه يعاملها كما لو كانت شيئاً من أشياء البيت، ليس أكثر، إنّه لا يحترمها، ولا يستشيرها فى أمر، ولا يهتم بمشاعرها، وإن فعل، فلكى يتجنب

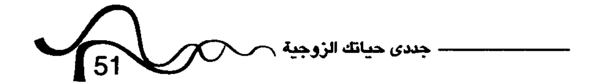
الإحراج أمام الآخرين فقط. من هنا يسود جو من عدم التفاهم، وعدم الثقة، نتيجة لإنقطاع التواصل بين الزوجين. كما أن معدل الحديث بينهما قد لا يتجاوز الدقائق يومياً، وقد يكون عن أمور تافهة لا أهمية لها، مثل شراء ملابس الطفل، أو ماذا تأكل غداً، وماذا قالت فلانة! هذا الإنقطاع، وعدم التواصل، هو السبب الأكبر فى سوء التفاهم وفى الإنفصال الرسمى أحياناً. فالطلاق العاطفى والنفسى قد يسبق الطلاق الفعلى، وحين يسود الصمت بين الزوجين، لا يعود هناك مجال للتفاهم، إلا إذا قرر الاثنان العودة.

كيف تستقيم الحياة مع النرجسية؟

فى داخل كل فرد منا سمة من سمات الشخصية النرجسية، يختلف ظهورها من شخص إلى آخر، إعتماداً على درجتها. صحيح أن حب الذات والإعتزاز بالنفس هما أمران مشروعان لكل إنسان، لكل الإفراط فى عشق الذات، لاسيما من قبل الشريك، يمكن أن

يحـول حـيـاة الآخـر إلى جـحـيم لا يطاق. هل تنجح العـلاقـة مع شـخص لا يهـتم إلا بذاته ولا يعـشق إلا نفسه؟ هل يجب السكوت عن تصـرفات الشـريك الذى لا يكترث لمشاعر الآخرين، أم يجب مواجهته؟

شبهت "جنيفييف ديناتى"، إختصاصية فى علم النفس، النرجسية بالكوليسترول، إذ يوجد منه الجيد والضرورى لصحة الإنسان، وهناك السيِّئ منه الذى يجب التخلص منه، لأنّه يؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين القاتلة. هكذا هى النرجسية، قليلها يؤشر إلى الثقة بالنفس والإعتداد بالذات وإحترام الذات، وكثرتها تعنى المرض والهوس. كذلك، يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول فى كتابهما "النجدة أنا أعيش مع شخص نرجسى"، النرجسية مشيرين إلى أن كل فرد منّا يمتلك درجة من سمات الشخصية النرجسية، تتفاوت بين البسيطة والمرضية القاتلة. فمن منّا لم يسمع شريكه يتباهى بإنجازاته وآرائه أمام الأصدقاء أو فى خلال اللقاءات، ويعرب عن

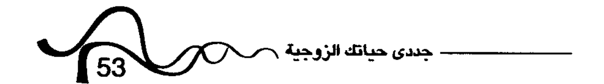


بهجته ورضاه عن الإهتمام الذى تمكن من جذبه؟ فى المطلق، لا ضرر من مسألة حب الذات والتباهى بالنفس، مادام الأمر باقياً فى حدود إحترام الآخر. لكن، ما إن يتخطى الأمر الحدود الطبيعية للعلاقات الثنائية حتى تظهر المشكلات، وتتعقد الأمور، لاسيما عندما يتضح لأحد الطرفين أن شريكه لا يولى أى تقدير لغير الأنا الخاصة به، ولا يهتم بأى أحد غير نفسه ولا يعشق أى شخص غير ذاته.

العيش مع نرجسى:

كيف وصل بك الأمر إلى الإرتباط بصاحب هذه الشخصية النرجسية؟ ألم تلاحظى تصرفاته ومدى عشقه لذاته؟ هذه الأسئلة وغيرها تطرحينها على نفسك، فى كل مرّة تشعرين بأنّه أهملك ولم يقدّر مشاعرك أو أفكارك. قد تلومين نفسك على هذا الإختيار، ولكن عليك أن تعرفى جيِّداً أنّ الإنسان النرجسى يبرع فى خداع الآخرين. مازلت تتذكرين كلمات الإطراء والمديح التى غمرك بها فى بداية

علاقتكما. كان يكثر من مديحه كى يخفى نرجسيته التى عادة ما تفضحها عبارات مثل: "أنا الأجمل"، و"أنا الأذكى"، و"أنا الأكثر سحراً". وما يقهرك أكثر، أنّك كنت تستظرفين تلك العبارات وتعتبرينها دليل ثقته الكبيرة بالنفس. وعندما لاحظت أنّه نادراً ما يطرح عليك الأسئلة، وأنّه لا يهتم أبداً بمشاعرك، بل يطالبك بمزيد من الإهتمام به، وأن كل قراراته يتخذها بناء على مصلحته ومن أجل منفعته الخاصة، كان الأوان قد فات للتراجع وإعادة التفكير فى علاقتكما، فقد وجدت نفسك واقعة فى شرك هذا النرجسى. لا تظنى أنّ الأمر حدث بسهولة، فالنرجسيون مشهورون باحتيالهم وبخططهم فى إصطياد ضحاياهم. هذا الشخص الذى يعتبر العالم بأسره مجبراً لخدمته ومدحه، هذا الذى لا يرى فى المرآة سوى صورته، سوف تجدينه حزيناً يستدر عطفك ويعترف لك بكل تواضع بأن لا أحد يفهمه، وأنّه إنسان حساس جداً، هكذا ينصب فخه بإحكام



تام. يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول أن ذلك التناقض فى الشخصية هو الشرك الذى يبرع كل نرجسى فى نصبه. هو يدرك تماماً أنّ النساء سيتأثرن بضعفه وحساسيته، وأنهنّ لن يترددن فى تأدية دور الأُم، لكنهنّ سرعان ما يصبحن معتمدين عليه. فى هذه اللحظة، ينقض هو على فريسته، والضحية المثالية بالنسبة إلى النرجسى هى تلك التى تعرب عن خوفها وقلقها، من الإنفصال عنه. للأسف، تبدو مسألة بناء علاقة عاطفية مع إنسان نرجسى أمراً مستحيلاً، لأنّ الآخر بالنسبة إليه ليس سوى مرآة يتأمل من خلالها ذاته إلى ما لا نهاية.

مرآتى يا مرآتى:

يعتبر علماء النفس أنّ الإنسان النرجسى لا يزال يعيش فى مرحلة التعلق بوالدته، فما معنى ذلك؟ يعتاد الطفل، منذ لحظة ولادته، على مشاهدة ذاته فى عينى والدته، وهو ما يمكن وصفه بالعلاقة العاطفية الأولى التى يختبرها فى هذه الدنيا. لهذا

يسعى الإنسان فى بداية كل علاقة جديدة إلى التفتيش عن جنة العشق الضائعة، عن تلك اللحظة التى يعيشها فى وهم تام بأنّه هو الأفضل فى نظر الآخرين، تماماً كما كان فى نظر والدته. لكن، ما إن يستيقظ من وهمه ويعود إلى الواقع، حتى يدرك أنّ هذا الآخر قد خذله، وأنّه لم يعد هو الأفضل بالنسبة إليه.

العكس تماماً يحصل مع الإنسان النرجسى، فهو يفكر دائماً فى أنّه الأفضل والأحسن، وأنّه فوق الجميع وأنّه شخص نادر الوجود، وهو ينتظر من الآخرين إحتراماً من نوع خاص لشخصه وأفكاره، فهو إستغلالى ووصولى يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم لتحقيق مصالحه الشخصية. بإختصار، هذا الآخر غير موجود بالنسبة إلى النرجسى.

يخطئ مَن يعتقد أنّه قادر على فهم النرجسى، وتغييره، فالأمر ليس بمثل هذه السهولة، لا بل يمكن القول إنّه من المستحيلات، والسبب فى رأى علماء

النفس، يعود إلى أنّ النرجسى متمركز حول ذاته وشخصيته، فهو يستميت مثلاً من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

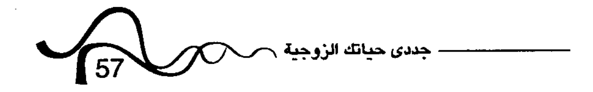
كيف تستقيم الحياة مع هذا المريض بحب نفسه؟

الأمر الوحيد الذى يمكن أن يفعله الإنسان الذى يعيش مع نرجسى، غير الهرب بعيداً، هو إتخاذ قرار صارم بالإهتمام بنفسه، وتعلم كيفية وضع حدود لطلبات شريكه العاشق لذاته. وبدلاً من تمضية الوقت فى محاولة تهدئة نوبات نرجسية الشريك وتحقيق مطالبه، يمكن إستغلال هذا الوقت فى القيام بأعمال خاصة به، أو التوجّه إلى نادٍ أو مشغل رسم أو أى مكان آخر لا تطوله أهواء النرجسى.

عندما سئلت جنيفيف ديناتى عن سلوك النرجسى فى العلاقة العاطفية، أوضحت أن فى إعتقادها لا يصح إستخدام عبارة علاقة عاطفية،

لأنّه لا يمكن الحديث عن تبادل العواطف والمشاعر مع إنسان نرجسى يعشق ذاته ولا يولى الآخرين أى إهتمام، لأن أهمية الآخر تعتمد على ما يقدمه له. يتحول شريك النرجسى فى الحياة إلى مجرّد خادم، مهمته الوحيدة الإهتمام بشخصه وتبيان عظمته. هل النرجسية مرض نفسى يحتاج إلى علاج؟ إنّه سؤال أساسى يفرض ذاته، لكن النرجسية بالنسبة إلى جنيفييف تنتج عن خلل ما فى مرحلة "عقدة أوديب" التى يمر بها الطفل. لتبسيط الأمر أكثر، تعبر النرجسية عن إحدى مراحل النمو التى يمر بها جميع الأفراد. ففى السنة الأولى من العمر، نجد الطفل الصغير متمركزاً حول ذاته، إذ يكون هو محور العالم، وبعد سنوات عدة ينتقل ليتمركز حول الآخرين، أى أنّه يبدأ بحب ذاته ثمّ ينتقل إلى حب الآخرين. أحياناً يحصل خلل، فيستمر الطفل فى التمركز حول ذاته إلى ما لا نهاية.

●●

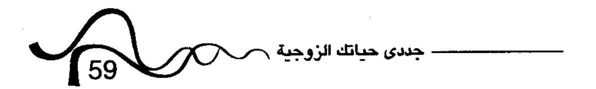


أهمية المرح فى العلاقات العاطفية:

دع الأمور بسيطة ومرحة. تظهر الدراسات العلمية بأنّ المرح هو أحد أهم الوسائل التى يمكن إستخدامها لجعل الشريك المرشح يشعر بالإرتياح وعدم القلق، أضف إلى ذلك، فإنّك بذلك تصبح على مسافة قريبة من قلبه. قد تغدو الشخص المرح ذات الشخصية المميزة والجذابة، خصوصاً إذا استخدمت هذه الميزة بطريقة صحيحة، وقد تصبح عدواً وتعمل ضد مصلحتك إذا أسأت وتماديت فى حرِّيتك فى المزاج أو المرح. فى المغازلة، ولدى إستخدام هذه الميزة بطريقة صحيحة ومناسبة، لابدّ أن تستحضر أو تثير فكرة أنك سهل فى التعامل، يمكن الوثوق بك، مرح، أكثر جاذبية ومحبوب، قد تكون خفة الدم العصب الذى يسرّع عملية المغازلة والتودد. فهو سيزيد مستوى الحميمية فى العلاقة ويعجل خطاها، لأنّك من خلاله ستزيل بعض الحواجز الطبيعية وتتمكن من إنجاز تطوّر فى علاقاتك مع الشريك.

بيد أنك يجب أن تتوخى الحذر، لأنّك وفى حال أسأت إستخدام المرح والمزاح، فقد يسبب فى بعض الأذى أو الضرر الذى لا يمكن إصلاحه مطلقاً خصوصاً إذا كنت رجلاً. أمّا إذا كنت إمرأة، فحاولى أن تختارى المزحات المناسبة، وابتعدى كلياً عن المزاح الذى يرمى إلى بعض الإباحية أو سوء النية، وإلا فستصبحين عرضة للتحرش الجنسى أو لن يأخذك أحد على محمل الجد. أهم شىء أن تكون الأمور خفيفة، غير عدوانية، هجومية أو مزعجة.

إنّ أفضل تعريف للغزل هو الاتصال الخفيف الظل والمحبب إلى القلب، وبالرغم من أنّ المغازلة اليوم قد تقودك إلى علاقة أكثر جدية وواقعية فى المستقبل، فإنّ الجدية الزائدة عن اللزوم ليست بالأمر الجيِّد أيضاً، فقد تنفّر الأشخاص وتبعدهم عنك. سيشكل المرح وروح الدعابة لديك مفتاح المكونات لكلا مستوى الحميمية ومدة العلاقة بينكما. إذا تفحصت الأشخاص جيِّداً، فستجد نسبة عالية



منهم يبحثون عن روح المرح والفرح كصفة محببة ومطلوبة فى الآخر.

إذا شعر أحدكم بالإنجذاب إلى الآخر، فلابدّ من أن تأتى هذه الصفة بطريقة طبيعية دون بذل جهد أو عناء. إننا نشعر دائماً برغبة للتأكيد للآخرين عن حبنا وإعجابنا بهم من خلال الإبتسام والضحك لهم.

وبالرغم من أنّ المرح هو عامل مهم للبدء بالمحادثة، فليس مهماً أن تكون خجولاً، خطراً أو مبالغاً. قد يكون تعليقاً بسيطاً مرحاً كافياً. إن هدفك هو دفع الغير للإبتسام، مثلاً قد يكون الجو عاصفاً ومثلجاً فتعلق بقول: "إنّه يوم جميل، أليس كذلك؟" فإذا تجاوب بإبتسامة فهذا إشارة جيِّدة. أمّا إذا تجاوب بإبتسامة مصحوبة بإجابة مضحكة، فسيكون هذا أفضل.

إنّ الرجال يميلون إلى إستخدام المرح بشكل متكرر أكثر من النساء. إنّه لمن الحيوى جداً أن تتفحص جيِّداً قياس ردة الفعل التى تتلقاها. لاحظ

إشارتهم غير الجسدية جيِّداً والتى تتزامن مع كلامهم المحكى. هل تتفق القناة الشفهية وغير الشفهية؟ فإذا كان هناك إنسجام فإنّك قد أصبت هدفك على وجه الخصوص.

يبدو أنّ المغالاة أو المبالغة فى المرح توجد سبباً فى خلق جو غير حماسى، لاحظ إيماءاتهم بإمعان لتقرأ الشخص بمهارة وتتمكن من معرفة مستوى الحماسة لديه. بالإجمال، إنّ إدخال أو دعم العلاقة ببعض المرح سيغذيها ويطوّرها.

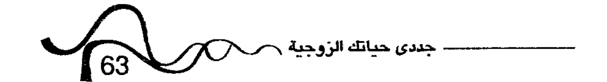
حب من طرف واحد:

الحبٌّ أن تفعل المستحيل من أجل سعادة من تحب، أن تفرح لفرحه وتحزن لحزنه، أن تحب كل ما يحبه، وتكره كل ما يكرهه. الحبُّ أن تعبِّر بما تشعر به من مشاعر وأحاسيس تجاه من تحب بنظراتك وكلماتك وتصرفاتك وأفعالك. الحب احترام واهتمام ومعرفة متبادلة، الحب يحافظ على الكرامة

ويخاطب المشاعر. الحب مسؤوليَّة يتحمل فيها كل طرف طباعا وآراء، وأحياناً مزاجات مختلفة، لما تعوَّد عليه من الطرف الآخر.

الحبُّ ليس مجرد كلمات نسمعها ونردّدها. الحبُّ علاقة بين طرفين وليس علاقة من طرف واحد. الحب عطاء متبادل، وهذه المشاركة هى التى تحافظ على الحبِّ وتقويه وتدعمه، فالحبُّ لا يعرف ابتزاز واستنزاف المشاعر؛ لذا يعتبر الحبُّ من طرف واحد عذاباً؛ لأنه حبٌّ بلا أمل، حبٌّ مستحيل يتعذب صاحبه فى صمت؛ لأنه لا يستطيع البوح له، أو لأن الآخر لا يحسُّ ولا يشعر به، فيظل يرسل ويرسل ويعطى ويعطى من دون أن يجنى أى اهتمام أو إحساس أو إشارة؛ ليطمئنه بأن صبره سيثمر، وقد ينشأ هذا النوع من الحبِّ المؤلم لرجل متزوج بامرأة تحبه وتقدره وتحترمه، بينما هو لا يبادلها هذه المشاعر؛ لأنه تزوَّجها بغير اقتناع، وبصرف النظر عن الأسباب التى دعته للزواج منها فما ذنبها؟ ولماذا تتحمل مسؤولية

إقدامه على الزواج منها ومن يدفع الثمن؟، خاصة إذا كانت إنسانة تخاف الله فيه؟، وفى هذه القصة المؤلمة اعترف الزوج لزوجته بكل قسوة، وفى أول يوم تدخل فيه عش الزوجيَّة، بأنها فُرضت عليه، وبأنه لن يحبها يوماً؛ لأن قلبه معلق بأخرى، وبالتالى عاشت فترة زواجها لم يُسمعها كلمة حبٍّ؛ لأن قلبه مغلق، فكان يستقبل من دون إرسال، وطوال الوقت بعيد عنها يشغل نفسه بالعمل والأصدقاء، ولا يعود إلى المنزل إلا حينما يتأكد من أنها قد نامت، فقررت هى أن تتعامل معه بالحكمة والصبر وأن تحتويه بكل حنان وعقلانيَّة؛ حتى يتجاوز هذه المرحلة بسلام. بالتأكيد إن الحبَّ شعور طبيعى وتلقائى ولا يمكن أن يُفرض، فهو إحساس نابع من الأعماق، وعليها أن تكون قويَّة الإرادة، وتدرك واقعها بصورة منطقيَّة وتحكِّم عقلها بعد أن أصبحت تعيش معه قصة حبٍّ جميلة ورائعة، لكن فى خيالها أنَّه شعور بالحبٍّ والألم فى نفس الوقت، ورغم تأكدها بأن طريقها مسدود، إلا أنَّ الأمل



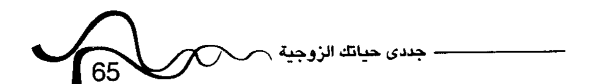
ظل يراودها في أن يشعر بها، وكانت تُمَنِّي نفسها وتحلم وتأمل بأن حبَّها وعطاءها وتفانيها واهتمامها به سيغيره يوماً ما، لكن دائماً أحلامها تطير أدراج الرياح، فلم يحنّ ولم يتقبلها ولم يعاشرها ولم يطلقها ولم يراعِ مشاعرها ولم يقدر أحاسيسها، فتحولت مع مرور الوقت لجسد بلا روح، وزادت حالتها سوءاً عندما دخلت في طور العزلة والعصبيَّة والاكتئاب، وأصبحت تقضي يومها في النوم، وفي لحظات يقظتها تعيش متبلدة المشاعر، فلا تشعر بالحزن أو الفرح وكأنها كائن ميت وهي ما زالت على قيد الحياة.

أنين الحياة:

إنَّ الحياة لا تجري كما نتوقع بحيث يتصرف الجميع على نفس نمط تفكيرنا، فربَّما من تضعه في أعلى قائمة اهتمامك تجد أنك في أسفل قائمته، ومن تعتبره المركز في دائرة حياتك تجد أنَّك خارج دائرته، ومن تراه ضوءاً يراك ظلاماً، ومن تحيا لأجله

يحيا لأجل نفسه أو لأجل الجميع إلا أنت، ومن تظن أنك تعـرفـه يجـهلك، وبذلك تكون قـد سلَّمت سلطة التصـرف بحيـاتك، ولو بطريقة غيـر مبـاشـرة، لمن لا يهمه إن نجحت أو فشلت، إن فرحت أو تألمت.

■ ■ ■



التعارف

الجيد أساس السعادة الزوجية



هل تعرفين زوجك جيداً؟

١ ـ الأسماء الأخرى لزوجك (أسماء الدلع):

(أ) تعرفينها كلها.

(ب) تعرفين واحداً منها.

(ج) لا تعرفين إن كانت له أسماء أخرى.

٢ ـ مقاسات ملابس زوجك:

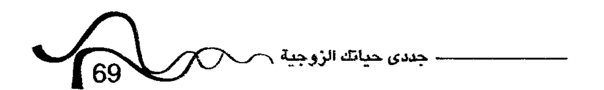
(أ) ليست سرّاً فأنا مَن يشترى له ملابسه بانتظام.

(ب) أعرفها بالتقريب "عينى ميزانى".

(ج) لا أعرفها.

٣ ـ مشروعاتكما المشتركة على المدى الطويل:

(أ) تتحدثان عنها دائماً، ولديكما دائماً مشروعات جديدة.



(ب) كل مشروعات زوجك هى مشروعات مشتركة.

(ج) لديك مشروعاتك الخاصة، ولديه مشروعاته الخاصة، وإذا التقت مشروعاتكما، فلن يكون لديك مانع.

٤ ـ خلال الأسبوع الواحد، تَرَيَان بعضكما:

(أ) كل مساء وتمضيان نهاية الأسبوع مع بعض.

(ب) بسبب توقيت عملكما، بالكاد تُصادفان بعضكما فى المنزل.

(ج) يحدث أن لا تريا بعضكما فى المساء، لكن نادراً ما يحدث هذا.

٥ ـ حياة زوجك قبل أن يتزوجك:

(أ) هى موضوع لا تتحدثان عنه أبداً.

(ب) تعرفين كل شىء عنها وبالتفصيل، بما فيها أسماء صديقاته السابقات.

(ج) تعرفين العناوين العريضة منها وليس التفاصيل.

٦ ـ يَحدُث أن تُخطئى أحياناً فى:

(أ) تاريخ عيد ميلاده.

(ب) رقم هاتفه فى العمل.

(ج) اسمه الشخصى.

٧ ـ الشخص الذى يعرف أكثر عن زوجك هو:

(أ) ربما صديقه المقرَّب.

(ب) أنت.

(ج) والدته.

النتيجة:

والآن احسبى نقاطك:

ـ إذا حصلت على ما بين ١٧ و٢١ نقطة

كيان واحد

يبدو أنك تحفظين زوجك عن ظهر قلب، فأنت تعرفين عنه كل شىء، وهو أيضاً يعرف عنك كل

شىء من ماض أو حاضر. تمضيان مع بعضكما معظم الوقت، وتخططان معاً للمستقبل. انْصَهَر كيان كل منكما فى كيان الآخَر، حتى فقد كل منكما شخصيته الخاصة المستقبلة. جميل أن تكونا منسجمين ومتّحدين، لكن سيكون من الأفضل أن تحافظى لنفسك على بعض الأسرار، وتحيطى نفسك بقليل من الغموض، لأنه يجعل الحياة الزوجية أكثر تشويقاً.

- إذا حصلت على ما بين ١٢ و١٦ نقطة

زوجان متكاملان

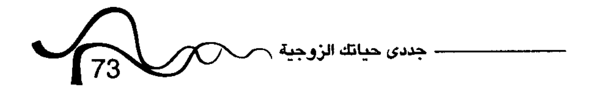
تعرفين جيداً زوجك، لكن كلاً منكما يحافظ على جانب من الخصوصية لنفسه. تَوصلتما مع مرور الوقت إلى إقامة التوازن اللازم لتتشاركا الحياة الزوجية، من دون أن يفقد كل منكما هويته الخاصة به، واستقلاليته كشخصية قائمة بذاتها.

- إذا حصلت على ما بين ٧ و١١ نقطة

يبدو أنّ هناك هوَّة كبيرة تفصل بينكما أنت وزوجك، فأنتما تبدوان كأنكما غريبان عن بعضكما بعضاً. إذا كنتما قد اخترتما أن تَضعَا كل هذه المسافة بينكما، وألاَّ يقترب كل منكما من شؤون الآخَر، وتسير حياتكما بشكل جيد على الرغم ذلك، فليكن. لكن انتبها، فالتواصُل واحد من أهم أعمدة الزواج الناجح. لهذا فمهما بدَت علاقتكما جيدة، إلا أنها فى الحقيقة هَشَّة جداً، ومع أول اختبار حقيقى يمكن أن تتكسر. عليك أن تستثمرى المزيد من الجهد والوقت فى هذه العلاقة، وعليكما أن تَقومَا بأنشطة ومشروعات مشتركة أنت وزوجك، لتقتربَا من بعضكما أكثر وتَعرفا بعضكما بعضاً أكثر.

السعادة الزوجية.. بين مد وجزر

هناك حالة شبه عامة لا تكاد تخلو منها حياة زوجية، مهما تكون حالة الحب والتوافق والإنسجام



التى تظلل حياة الزوجين فيها، فهناك شكوى متكررة من حالة فتور أو خمول أو تراخ تصيب مشاعر الزوجين بعد مرور وقت على الزواج، طال هذا الوقت أو قصر، المهم أنّ هذا الإحساس يحدث بالفعل، وقد يهدد العلاقة الزجية نفسها فى بعض - أو ربّما - فى كثير من الأحيان.

السعادة الزوجية هدف يسعى إليه كل من يفكر فى الزواج؛ فالهدف من إنشاء هذه العلاقة فى الأصل هو طلب الإستقرار النفسى والوصول إلى حالة الأمن العاطفى، لكن فى ذات الوقت علينا أن نعترف بأنّ السعادة الزوجية مفهوم نسبى لا يسهل قياسه وتعميمه.. وهو يعنى فيما يعنى رضا الزوجين عن حياتهما الزوجية بشكل عام وبدرجة عالية.

وتقييم العلاقات الزوجية بأنّها سعيدة أو تعيسة، لابدّ أن يرتبط بمرحلة زمنية معيّنة تمر فيها هذه العلاقة.. وبعض العلاقات تكون فى قمة السعادة الزوجية فى فترة معيّنة.. ثمّ تتغير الأمور والأحوال..

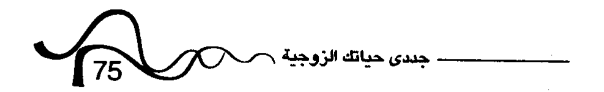
وهناك لحظات سعيدة جداً.. أو ساعات، أو أيّام، أو أسابيع، أو سنوات.. أو العمر كله... وبالطبع كلما طالت المدة السعيدة كلما كان ذلك أفضل.

وترتبط السعادة الزوجية بنجاح العلاقة الزوجية فى وظائفها ومهماتها والتى تتمثل فى الجوانب التالية:

تأمين العيش المشترك، والسكن والحب، وتلبية الرغبات النفسية والعاطفية والجنسية للطرفين، وفى إنجاب الأطفال وتربيتهم، وفى تلبية متطلبات المنزل والمعيشة، وفى تحقيق المتطلبات والأدوار الإجتماعية المتنوعة، وغير ذلك.

وتتأثر السعادة الزوجية بالنجاح أو الإخفاق (النسبى) فى تحقيق الوظائف السابقة بالنسبة للزوج أو الزوجة أو كليهما وبشكل مُرضٍ ومقنع.

وبعض العلاقات تنجح فى تحقيق عدد من الوظائف الزوجية، ولكنها تخفق فى بعضها الآخر.



ولابدّ من القول بأنّ العلاقة الزوجية هى مشروع طويل الأمد يتطلب الإعداد والجهد والجد، وفيه مسؤوليات متنوعة.

وكلما أُنجزت مهمات معيّنة ظهرت مهمات ومسؤوليات أخرى يجب إنجازها..

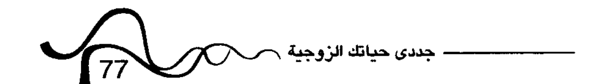
من أين يأتى الفتور الزوجى؟!

إذا قلنا إنّ السعادة الزوجية هدف نهائى ترمى إليه الأسرة بركنيها الأساسيين: الزوج والزوجة، فإن تلك السعادة تتأثر بعدد من المشكلات الحياتية التى يمكن أن تجعل من هذا الزواج زواجاً تعيساً أو مضطرباً.

فمثلاً الشخصية النكدية، أو الشخصية الأنانية، أو الشخصية العدوانية المضطربة، أو الشخصية ضعيفة المهارات، أو المفرطة فى الحساسية نحو الآخر.. يمكن لها إذا كانت تنطبق على أحد الزوجين، أن تحول الحياة الزوجية إلى لغم موقوت، وإلى مشكلات لا تنتهى.

ويلعب الملل الزوجى أو الفتور الزوجى دوراً كبيراً سلبياً فى التعاسة الزوجية.. وأسبابه متنوعة، وبعض أسبابه ترتبط بالمجتمع وثقافته، وتكوين الزوجين وثقافتهما وتركيبهما النفسى وتاريخهما الأسرى.

وفى حـــالات الملل الزوجى تزداد المشكلات الزوجية، ويزداد الخصام والصراخ والسلبية وإبتعاد كل طرف عن الآخر فى نشاطاته وأهدافه اليومية، ويلجأ البعض إلى الإستغراق فى العمل أو فى هوايات أو نشاطات خاصة يهدف من خلالها أن يثبت نفسه، وان يخفف من إحباطاته، وان يعطى نفسه شيئاً من التوازن والمتعة والتجديد، ولكنه يضيف بذلك مزيداً من الضغوط على علاقته الزوجية، ويساهم بزيادة تسميم أجوائها؛ ومن ثَم ينشأ فى نفس طرفى هذه العلاقة "جدار عازل" يحول بين الأمل الجميل الذى كان، والواقع الجاف الكائن فعلاً.



ومن الممكن أن يتورّط أحد الزوجين - إن لم يكن هناك سياج حافظ من الدين والتقوى - فى علاقة عاطفية مخفقة أو مزيفة أو متسرعة.. يمكنها أن تضيف إلى مشكلات العلاقة الأصلية المضطربة، وربّما تؤدى إلى مرحلة اللاعودة أو الطلاق.

ترميم العلاقة وتجديدها:

ومن الممكن بالطبع حدوث الترميم أو الإصلاح أو التجدد خلال مرحلة الملل الزوجى.. وربّما يكون الملل والروتين والجمود دافعاً طبيعياً إلى تجّدد العلاقة، وإلى إقتراب الزوجين من بعضهما فى كثير من الحالات.

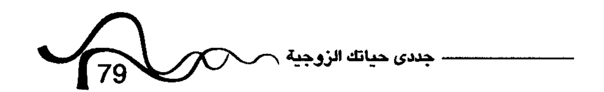
وأخيراً.. لابدّ من التأكيد على أنّ السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسؤولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصداقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين

الرضـــا، والتكيف، والتـــوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية، ولعل الحفاظ على نبع المودة والرحمة هو ما يضمن لهذه العلاقة الإستمرار والتجدّد حتى وإن وصلت إلى حد الفتور؛ فالعاطفة المشبوبة المتوهجة ليست أبدية، وجذوتها ليست مشتعلة بإستمرار؛ لكن الأبقى هنا هو "المودة والرحمة"، وهى صفات إنسانية تمثل وقاية وحـمـاية لمشاعر الزوجين من التـآكل والإنهيار.

وأيضاً فإنّ العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيخ وتموت، ولابدّ من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة..

الرجل يفضل المرأة الجميلة على الذكية!

ظاهرة رفض الرجل الزواج من المرأة الذكـيَّــة وتفضيلة عليها المرأة الأقل ذكاء، أصبحت منتشرة حتى فى الدِّول الغـربيَّة المتقدِّمة، التى يرى الرجل



فيها أن الزوجة الذكيَّة تتحول إلى كمبيوتر منظم يرصد أخطاءه وتحركاته، ويحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، ولا يمكنها كذلك التغاضى عن أى شىء من تصرُّفاته التى تجد فيها شيئاً من النقص والعيب.

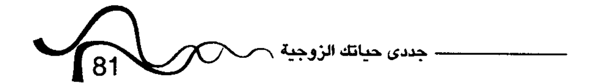
أكَّدت دراسة أجراها أخيراً خبراء شؤون الأسرة فى فرنسا. أن الرجل أصبح لا يميل إلى الزواج من المرأة الذكيَّة التى تعكِّر عليه حياته، ويفضل الارتباط بالمرأة محدودة الذكاء، التى تترك له مساحة من الحريَّة، ولا تحسب عليه كل حركة أو تصرف أو سلوك.

أرجعت الدراسة ـ التى أجريت على أكثر من ٥٠٠ رجل من مختلف المستويات الاجتماعية، ومعظمهم فى سن الزواج ـ السبب فى انتشار ظاهرة ميل الرجل إلى الارتباط بالمرأة الأقل ذكاء إلى أن الرجل العصرى ما زال يعتنق نفس الآراء والمعتقدات التى كانت لدى أجداده، الذين كانوا يفضلون المرأة الجميلة، ويرفضون تماماً الارتباط بالمرأة الذكيَّة.

غالبيَّة الرجال الذين شملتهم الدِّراسة فضلوا الارتباط بالمرأة المحدودة الذكاء، التى تتمتع بوجه باسم بصفة دائمة، وتتغاضى عن الكثير من أخطاء الزوج، بينما فضلت الأقليَّة، ومعظمهم من محدودى الدخل، الارتباط بالمرأة الذكيَّة الطموح، وذلك حتى تساعدهم على تحقيق طموحاتهم معاً فى تكوين أسرة تتبوأ مكاناً مرتفعاً فى السلم الاجتماعى.

فى نهاية الدِّراسة تقدم خبراء شؤون الأسرة بفرنسا بنصيحة إلى كل فتاة تريد الزواج، محتواها أن تخفى درجة ذكائها: حتى لا يهرب منها الرجال، وأن تهتم أكثر بإظهار جمالها: لأن غالبيَّة الرجال يفضلون الجمال فى المرأة على الذكاء.

وهناك تجربة عمليَّة فى هذا الموضوع: يتحدث فيها مايكل مورين، صاحب مكتب للعمالة. يقول مورين: إن التجارب الطويلة التى مرَّ بها أثبتت أن رجال الأعمال يختارون السكرتيرة الجميلة على السكرتيرة الذكيَّة.



ومنذ أسابيع طلب مدير أحد البنوك السكرتيرة من مكتبه، وطلب أن يرسل له أكثر من واحدة ليختار، وقام "مورين" باختيار ٥ فتيات من هذا المنصب، وقد اختارهن من أشكال ومستويات مختلفة، وذهبت الفتيات الخمس إلى مكتب مدير البنك، ولم تستغرق مقابلة كل منهن للمدير المهم أكثر من ٥ دقائق، ثم اتصل مدير البنك بالسيد "مورين" تليفونياً، وقال جملة واحدة: "أخذت الشقراء ذات العيون الزرقاء".

وهذه كل الحكاية.

هل أنت زوج مثالى؟

١ ـ هل تتفاعل مع رغبات واحتياجات زوجتك؟

- إلى حد كبير.
- إلى حد ما.

٢ ـ هل توفر لها الحب والإحساس بالأمان، فتتحمل المسؤوليات؟

- إلى حد كبير.
- إلى حد ما.

٣ ـ هل أنت ممن يستخدم سلطاته للقيادة وليس للرئاسة؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

٤ ـ هل يمتد حبك لزوجتك إلى مراعاة أهلها: فتحسن معاملتهم؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

٥ ـ هل تعلم أنّ التعبير عن الحب يكون بالكلمة والفعل معاً؟

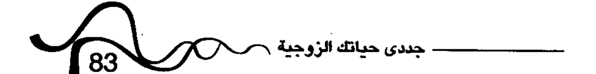
ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

٦ ـ هل أنت كريم مع عائلتك بعواطفك ومالك؛ ولا تشعر زوجتك بالعوز لغيرك.. أبداً؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.



٧ ـ هل أنت قادر على كسب قضايا سوء الفهم معها.. بالحوار؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

٨ ـ هل تراعى الأولويات.. فتسمع قبل أن تتكلم، وتستشير قبل أن تحكم؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

٩ ـ هل تعرف أن زوجتك إنسانة.. ليست خالية من العيوب، والزوج الذكى يحاول التعديل من دون إحراج؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

١٠ ـ هل تراعى أن زوجتك ليست عارضة أزياء؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

١١ ـ زوجتك ـ مثلك ـ تحس وتشعر، لها رأيها وفكرها وعليك الإنسجام معها وتقديرها، واحترام رأيها.

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

١٢ ـ هل تعمل على أن تكون محل إعجاب وفخر لها؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

١٣ ـ هل تحترم خصوصيتها، تساعدها ولا تثير غيرتها؟

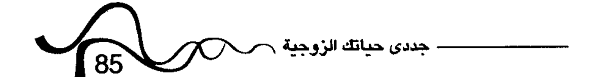
ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.

١٤ ـ هل تصارحها بكل شيء، دون أنانية أو جفاء، ولا تنسى المناسبات الجميلة والأعياد فتشفعها بكلمة رقيقة أو هدية بسيطة؟

ـ إلى حد كبير.

ـ إلى حد ما.



النتائـج:

"إلى حد كبير".. "نعم":

إذا شملت إجاباتك أكثر من ٩ "إلى حد كبير"، أو "نعم": فأنت زوج تقترب من مواصفات الزوج المثالى، القادر على إسعاد زوجته، والذى يكرس نفسه وماله وعمله لرعايتها، ومتعاطفاً لمشاعرها وإحتياجاتها من الحنان والإحترام قبل الهدايا الثمينة وإغداق المال الوفير، أنت زوج على علم ودراية بأن زوجتك هى أقرب الناس إليك، وأنّها إنسانة وليست ملاكاً.

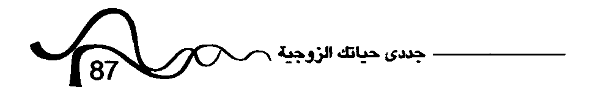
إجاباتك تشير إلى أنك فى حالة سعى دائم؛ للحصول على فخرها وتقديرها بأعمالك الطيبة معها وأسرتها، بحبك لها ولأطفالكما، بتذكرك الدائم لها، ومساعدتها فى شؤون البيت بقدر استطاعتك، كل رحلة تبدأ بخطوة! وأنت بدأتها ومشيت فيها خطوات وراء خطوات؛ لتصبح الزوج المثالى فى عينيها.

نصيحتنا: بقدر صوابك وإيجابية مواقفك تجاه تفاصيل حياتك مع زوجتك تقترب من مواصفات الزوج المثالى؛ لكن احترس من المبالغة.

- "إلى حد ما":

وإذا شملت إجاباتك أكثر من ٨ "إلى حد ما" فأنت زوج ينظر إلى الزواج على أنّه نهاية مشوار الحب واللهفة والإشتياق، وبداية لرحلة شاقة كلها مسؤوليات ومواجهة صعاب، وهذا تفكير خاطئ عليك التخلص منه؛ فالزواج شركة مساهمة ينميها الزوجان معاً وربما كنت من الأزواج غير المهتمين من الأساس بما يحدث حولك، وكنت راضياً بما تراه وتسمعه وتعيشه كزوج، غير طامع فى المزيد، ولا تهتم بشكل الصورة التى تراك زوجتك فيها، مادمت تقوم بواجبك، وهذا أيضاً جسيم ينبغى التخلص منه!!

فإن حاولت صادقاً، وبرغبة نابعة من قلب محب لإسعاد زوجتك وإدخال البشر إليها، فسينعكس



عليك حباً وخيراً ونجاحاً وتقدماً فى كل مجالات حياتك.

نصيحتنا: إحساس جميل ورائع أن تحتل قلب زوجتك، أن تجعلها تفتخر وتتباهى بك وسط أسرتها وبين صديقاتها، أن تتعاملا معاً بحب باقٍ، ولهفة كانت بالأمس وستدوم اليوم وغداً.

بين الاثنين:

أمّا إن جمعت إجاباتك بين الكثير من "إلى حد كبير" "وإلى حد ما"، فهذه إشارة إلى أنك من الأزواج الذين يحبون زوجاتهم ويراعون مشاعرهنّ، تتذكرها وتسعى للوصول إلى قلبها وإحترامها وتقديرها، لكن ليس إلى درجة الحصول على المثالية! فالظروف من حولك لا تساعدك؛ وربما أوقات عملك ودراساتك تحول دون ذلك!

نصيحتنا: مادام الحب فى القلب، والنية الصادقة متوفرة للوصول إلى أعلى درجات التواصل فسوف

تتفهم زوجتك ما يجرى، وتظل فخورة متباهية بك كزوج يسعى؛ ليكون مثالياً فى عينيها.

١٠ نصائح لحياة زوجية هانئة

عزيزى الزوج نقدِّم لك هذه النصائح العشرة لتتعم بحياة زوجية سعيدة وهانئة:

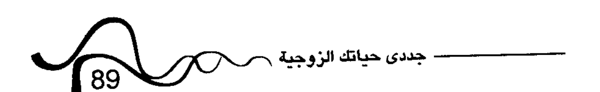
عاملها بلطف وحنان

١ ـ تذكر دائماً أنّ الحياة الزوجية ليست لعبة كرة قدم لابدّ أن يكون فيها غالب ومغلوب.

٢ ـ ضع فى إعتبارك أن لزوجتك شخصيتها المستقلة التى يجب أن تتكامل مع شخصيتك، لا أن تذوب فيها.

٣ ـ كن موضوعياً وصادقاً فى التعريف بقدراتك المالية، وأوضاعك الوظيفية، وحياتك الإجتماعية.

٤ ـ لا تصدر خلافاتك الزوجية العابرة إلى أسرتك أو أسرة زوجتك، فذلك من شأنه أن يوسع رقعة الخلاف.



٥ ـ اكتشف إهتمامات زوجتك، وحاول أن تشاركها ذلك الإهتمام.

٦ ـ حاول أن تغير أجواء المنزل فى إجازة نهاية الأسبوع بالخروج إلى النزهة، أو زيارة بعض الأقارب.

٧ ـ اضبط إنفعالك فى مواجهة الأخطاء، وحاول أن تناقش الأمر بشىء من الهدوء والتسامح.

٨ ـ احرص على إقامة علاقة إيجابية مع أسرة زوجتك، فهذا من شأنه أن يدعم علاقتك بزوجتك.

٩ ـ حاول ممارسة التعبير العاطفى مع زوجتك، فالزوجة يسعدها أن تسمع ثناء زوجها على جمالها وذوقها وأناقتها.

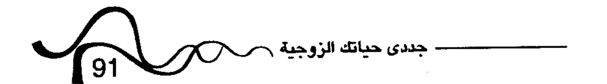
١٠ ـ أشرك زوجتك فى إتّخاذ القرارات الخاصة بالأسرة وعوّدها على المشاركة فى المسؤولية.

إستخدمى أسلحتك السحرية

غالباً ما ينشأ خلاف بين الزوجين، والأسباب كُثر لهذه الخلافات، والسؤال هو هل هناك حياة

بدون مشاكل وامتحانات، وهل نعرف طعم السعادة والراحة بدون التعرض لتلك الإمتحانات؟ هل يشعر الإنسان بلذة الماء وهو مرتو؟ أم انّ العطش يجعله يحس بطعم الماء اللذيذ الذى هو فى الواقع لا طعم له؟ إذن المشاكل الزوجية تقع دائماً وهى سبب لبضع اللذات التى نحصل عليها، لكن كيف نواجه تلك المشاكل ونحلها لنعيد الوئام إلى البيت والعائلة؟

انّ المرأة تملك كثيراً من الأسلحة التى تواجه بها مشاكلها، ولا تدعها تتطور لتهدم هذا البناء المقدس الذى أحبه الله وجعل المحبة والرحمة أمراً تكوينياً لا تشريعياً، وحث عليه الرسول، فاستخدمى عزيزتى أسلحتك السحرية، وساهمى فى بناء وإستقرار منزلك وعائلتك، وضحى بما تسمينه كرامتى، إبائى، وتفَنّنى فى حل مشاكلك فإن ذلك لن يضيرك بل يزيدك حبا من الجميع، واعلمى ان ما تفعلينه لا علاقة له بالتنازل أو الكرامة، فأنت راعية ومسؤولة عن هذا العش الذى بنيتيه باتعابك والأمك وسهرك،



ولولا شراكتك فيه لما كان هذا العش المقدس الذى يثقل الأرض بكلمة لا إله إلا الله والتى هى أفضل الأعمال.

١ ـ الكلام المعسول:

الكلام المعسول تأثيره أكبر من تأثير الكحول.. لا تقولى هذا نفاق، أنت تتكلمين مع صاحب بيتك، وشريك عمرك، وبإمكانك إستعمال كل شىء حلال من أجل تسهيل الأمور التى قد تتعقد فى بعض الأحيان لأمور تافهة فى بعض الأحيان.

٢ ـ لغة العيون:

فالزوجة إذا أتقنت فن الكلام من خلال عينيها استطاعت أن تمتلك فناً يغنيها عن كثير من الكلام الذى يؤثر فى كثير من الأزواج، فعلى سبيل المثال: لو طلبتِ منه طلباً ونسيه وأنت تحتاجينه ودخل عليك ويداه فارغتان، فاستقبليه بإبتسامة بسيطة واجعلى عينيك تدوران بين عينيه ويديه، لكى يفهم سؤالاً

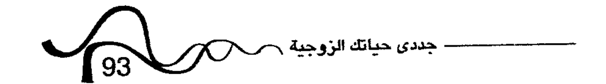
مهماً وهو: أين الطلب؟! فهذه النظرة تسمى نظرة عتب! أما إذا أردت أن تشعريه بسعادتك، فلتكن عيناك هذه المرة تتلألآن بشراً وترقباً، واربطيهما بحركات يديك، ليشعر بسعادتك.

٣ - لغة الدلال والتغنج:

احذرى عبوس الوجه، وقسوة العبارة والجمود، فأنت تملكين سلاحاً فعالاً له مفعول السحر، وهذا يظهر من خلال إشعاره بأنّه كل شئ فى حياتك فلا تستطيعين الخروج إلى السوق إلا به، وليس للأكل طعم إلا معه، ولا لذة فى السفر إلا من خلاله، ولا سعادة فى البيت إلا بوجوده، وما أطول ساعات الإنتظار وهو بعيد!!

٤ - خفض الصوت عند الحديث:

حذار ثمّ حذار من رفع الصوت على الزوج، فمعه تتكسر الهيبة والإحترام، ويعود وبال هذا الأمر عليك أيتها الزوجة فرفع الصوت يشتت الذهن، ويضيع



الفكر، وقد يخرج ألفاظاً لا تحبين سماعها، كقوله: أنا لم أجلسك عندى إلا لأجل الأولاد، أو لأجل طيبة أهلك، أو الخطأ منى بأن لا أتزوج بأخرى، أو عبارات جابرحة أخرى أنت فى غنى عن سماعها. كما أن رفع الصوت يسبب جفوة بين الزوجين لا يستطيعان معها المعاشرة الطيبة.

٥ - إنتقاء الألفاظ كإنتقاء أطيب الثمار:

فالكلمة الطيبة صدقة، فعند وقوع مشكلة وتريدين أن تفتحى صفحة صدق مع زوجك، فقدمى للحوار مقدمة طيبة، ثمّ أعطيه فرصة للتفكير، ثمّ بينى له أنك سامحته، خصوصاً أنّه سيعتذر منك، ولقنيه عبارات الإعتذار.

٦ - كونى مبتسمة:

فالوجه المكفهر يزيد فى المشاكل ويعقدها، والإبتسامة ضوء أخضر لتسيرى فى شارع الزوجية بأمان.

٧ـ تعلمى فن العفو:

فلا تغضبى من كل شىء، ولا تجعلى من كل نقاش مشكلة، فأنتِ أقدر على أن تجعلى كأس الليمون حلواً، فلو كان الزوج من النوع الذى يكثر التذمر فاقطعى عليه هذا الطريق، فلو قال لك: أنتِ متغيرة كثيراً! فقولى له برقة: ومن يلومنى! حبك قلب كيانى كله!!

٨ـ فن الأنوثة:

المرأة الذكية عليها أن تتعلّم فن الأنوثة حتى تصل لأعماق قلب زوجها، وكلما أحسستِ زوجك بهذا الفن كان لك أحن.

بالاحتواء يذوب العناد

إستبداد الزوج قد يكون سبباً فى عناد الزوجة. يشكو بعض الأزواج من عناد الزوجة وتصلب رأيها، مما يدفع بالحياة الزوجية إلى طريق شائك... العناد صفة موجودة فى الرجل والمرأة، فهو السلاح الوحيد

الذى تدافع به عن نفسها أمام تعنف بعض الرجال وإستبدادهم بالرأى أحياناً؛ فتجدها تلجأ إلى الرفض السلبى لما تراه لا يتوافق مع أسلوبها ومشاعرها، فيترجمه الزوج على أنّه عناد، وتبدأ المشاكل.

أسباب عناد الزوجة

يتكون عناد المرأة نتيجة أسباب تولدت بداخلها، نذكر منها:

١ ـ قد يكون طبعاً يصل بجذوره إلى مراحل حياتها الأولى نتيجة تربية خاطئة، فالطفلة قد تتشبث برأيها فيبتسم الوالدان وينفذان ما تريد، ثمّ يتطور الأمر إلى أن تصبح شابة ليتحول بعد ذلك إلى سلوك يومى يرافقها فى زواجها، ويمثل نوعاً من التمرد.

٢ ـ قد يكون عناد الزوجة تقليداً للأُم، فالمرأة التى نشات وترعرعت فى بيت تتحكّم فيه الأُم وتقود

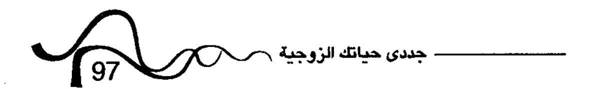
دفتـه تحـاول أن تحـذو نفس الحـذو فى بيـتـهـا ومع زوجها، بل ربّما تختار زوجاً ضعيف الشخصية حتى يتحقق لها ما تريد.

٣ - وراثة صـفـة (العناد) من الوالدين نتـيـجـة المعاملة الأسرية التى لا تتسم بالإحترام وبث الثقة فى النفس.

٤ - قد يأتى العناد من الزوجة لعدم التكيف مع الزوج، والشعور بإختلاف الطباع، فيكون العناد صورة من صور التـعـبـيـر عن رفض سلوك الزوج، وعـدم الإنسجام فى الحياة الزوجية.

٥ - تسلط وإستبداد الزوج برأيه، وتحْقيره الدائم لرأى زوجته، والإستهزاء بها، قد يدفعها إلى طريق العناد.

٦ - عـدم إحـتـرام المرأة وتقـديرها يولد لديهـا الشعور بالعناد وأهميته لتحقيق ذاتها أمام نفسها وزوجها.



كيفية العلاج:

ـ لا شك أنّ للزوج دوراً لعلاج عناد زوجته، ليتم التوازن النفسى، ويتحقق الإستقرار الأسرى، وذلك من خلال ما يلى:

أولاً: تجنب الأسباب المؤدية للعناد، أمّا إذا كان العناد طبعاً فيها فليصبر الزوج، ويحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع حتى تتخلص من هذه الصفة.

ثانياً: منح الزوجة مزيداً من الحب والإهتمام والتقدير والإحترام.

ثالثاً: التصرف بذكاء وهدوء عند عناد الزوجة، وإمتصاص غضبها، وتأجيل موضوع النقاش إلى وقت مناسب يسهل فيه إقناعها إذا كانت مخطئة.

رابعاً: التعود على أسلوب الحوار وإحترام الرأى الآخر، ونسيان المواقف السلبية، والتعامل بروح التسامح، وليتنازل كل من الزوجين حتى تسير الحياة فى أمان وإستقرار.

الإعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين:

- لا ينم عن ضعفك بل كرم شخصيتك.. الإعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين الحب مشاعر جميلة والزواج ألفة وتناغم، وكل علاقة يحدث فيها ما يعكر صفوها؛ فيحمل كل طرف الموضوع على كرامته رافضاً فكرة الإعتذار إعترافاً منه بقوة شخصيته.

- إنّ الإعتذار من أصعب المواقف التى يمكن أن تتعرض له الزوجة.. أو الزوج عند حدوث أى خلاف عائلى.

- فعندما يقول شخص لآخر "أنا آسف" فهذا ليس معناه فقط الإعتراف بالخطأ أو الرغبة فى العدول عنه وإنما هو موقف ينم عن شخصية كريمة واثقة من نفسها وشجاعة إلا أنّ هذه الكلمة تظل الأصعب على لسان المرأة والرجل.

- إنّ المرأة تخشى أن تعتذر لزوجها أو للرجل الذى تحبه خوفاً من أن يدفعه هذا إلى التقليل من

شأنها أو فقدان الثقة بها خاصة وأن صورة المرأة ما زالت فى حاجة إلى تصحيح فى أذهان الرجال الذين توارثوا مفاهيم خاطئة حول عدم قدرتها على حسن التصرف أو تحمل المسؤولية؛ كما إنها تعلم جيِّداً أنّ الرجل غالباً ما يحاول تحميلها أسباب فشل العلاقة بينهما، والإعتذار قد يكون حجة له ليلقى على عاتقها أسباب هذا الفشل، أمّا الرجل فإنّه من الصعب عليه فى كثير من الأحيان الإعتراف بالخطأ فهو دائماً يفكر أنّه يعرف أكثر ويتصرف بحكمة أكبر وهو يشعر أن صورته ستهتز بالإعتراف بالخطأ عندما يقول "أنا آسف" لأن هذا يعنى أنّه لم يكن قادراً على التصرف كما هو متوقع منه.

- إنّ الرجل بطبيعته يفضل أن تتحمل المرأة أسباب فشل العلاقة بينهما لأنّها فى نظره أكثر قرباً من الوقوع فى الخطأ.

- إنّ الإعتذار لا يقلل مطلقاً من شأن صاحبه بل على العكس فهو يكسبه إحتراماً أكثر وإذا أسىء

الفـهـم من الطـرف الآخــر فـتكون هـى غلطتــه لأنّه ببسـاطة سيكون غير نـاضج.. فكلمـة "أنا آسف" هـى أجمل كلمـة حب يمكن أن تحل أمامهـا أشد المشكلات تعقيداً وهـى الكلمة القـادرة على إذابة الجليد وإعادة الدفء والمودة بين الحبيبين فلا تتردد أو تترددى فى أن تقــول "أنا آسف" لمن تحب.. وتـأكـد أنك دائمــاً ستكسب كـثيراً وتعيش فى صفـاء نفسى وسعـادة لا تقدَّر بثمن.

إلا أنّ الرجل الشـرقـى يرى أنّ الإعتـذار يقلِّل من كرامته ورجولته، إنّ الـرجولة تدفع الرجل لأن يعتذر إذا أخطأ فـى حق زوجـتــه أو أى شــخص آخـــر، فـالـرجـولة تعنـى الصـدق والشـهـامـة. وعندمـا يعتـذر الرجل فـإنّه لا يسقط من عين زوجتـه أو يهون أمـره عليها، بل ترتفع قـيمته فـى نظرها ويعلمها درسـاً فـى الأمـانة والشـهـامـة وإحـترام الذات. والإعـتـذار ليس ضعفاً بل الضـعف أن تخفـى خطأك وتظل تكابر، أمّا الرجل الـذى يثق بنفسـه ويحتـرم ذاتـه فـإنّه لا يجـد

غضاضة فى أن يعتذر ووقتها سوف يصبح قدوة لزوجته. إنّ كثيراً من مشاكل الأزواج تبدأ بمكابرة الزوج وإمتناعه عن الإعتذار لزوجته عندما يغضبها.

لا تأخذ الأمر بحساسية عزيزى الزوج، وتذكر أنك بإعتذارك تعيد المياه إلى مجاريها وتجدد الشعور بالرومانسية بينك وبين زوجتك وإن كنت تعتقد أن رجولتك لا تسمح بذلك اعتذر منها بطريقة غير مباشرة، إليك هذه النصائح التى ستساعدك على ذلك:

١ ـ استعمل الزهور لتعتذر عنك، فللورد فعل الـ... فى هذه المواقف.

٢ ـ عندما تتركها غاضبة، لا ترجع إلى البيت من دون هدية قل لها إنك تذكرتها وقدمها لها.

٣ ـ خذها فى نزهة بين أحضان الطبيعة، فمثل هذه النزهات تجدد الروح والحياة وتبعد العصبية والروتين والملل.

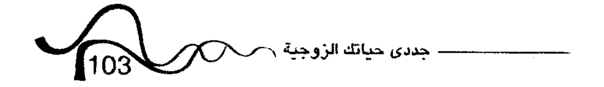
٤ ـ ادعها للعشاء فى مكان ما اجتهد أن تجعل الجو بينكما هادئاً حنوناً بعيداً عن الإنفعالات المشحونة بالعواطف السلبية.

٥ ـ وإن كان لابدّ من العتاب.. اترك المسألة لها وانصت إليها فقط.

٦ ـ شاركها إهتمامك بالأولاد.. ساعدهم على المذاكرة أو حل مسألة خاصة بهم كانت عالقة وانتبه لا تفجر أى مشكلة من مشاكل الأطفال.

٧ ـ قد يكون فكرة دعوة أفراد أسرتها على غداء أو عشاء خاص مناسبة لتحقيق هدفك ساعدها على إعداد المائدة وعامل أهلها أحسن معاملة خاصة والدتها.

٨ ـ استعد معها مواقف طريفة مضحكة حدثت معكما أو مع أحدكما منفرداً.. فالضحك وسيلة مهمة للتواصل العاطفى الإيجابى ومناسبة للتجديد وصفاء النفس والروح.



٩ ـ لا تقاطع شريكك أو تحاول الدفاع عن نفسك، وسواء كان السبب غلطة منك أم لا فهذا ليس موضوع البحث الآن. إنّ المهم هو الشعور بأنّ الطرف الآخر متألم وبحاجة إلى الإهتمام التام. قم بإعادة تفعيل مشاعر وأفكار شريكك وكذلك تجاربه كما تفهمها.

١٠ ـ عليك بالإستمرار فى عملية الإنعاش حتى يزول الغضب والألم وتتحول الدموع إلى إبتسامات على وجه شريكك.

الصمت بين الأزواج

المقصود بالصمت بين الأزواج هو: عدم مبادلة الأحاديث والمشاعر الودّية بينهما.

وغالباً ما تحاول الزوجة التحدُّث مع زوجها، ولكنّه لا يُعير ذلك إهتماماً أو أنها تسأله بعض الأسئلة فيجيب عنها باقتضاب، وقد لا يسمَع تلك الأسئلة أحياناً، أو أنّه يعود إلى البيت وينشغلُ بقراءة الصحف والأخبار أو إستعمال الحاسب الآليّ.

كثيراً ما يقلق هذا الصمت الزوجات ويسبِّب لهنّ الخوف على أزواجهنّ من ذلك، وتتلاطمُ بهنّ الأفكار السوداء وأشدّها الخوف من وقوعه فى حب أخرى أو زواجه من إمرأة ثانية.

يحدث الصمت لدى الزوجات أحياناً، ولكن بنسبة قليلة مقارنة بالنسبة التى يكون عليها الأزواج.

أسباب صمت الأزواج:

هناك عدة أسباب لهذا الصمت نُلخصها فيما يلى:

١ ـ العمل المضنى خارج البيت.

٢ ـ التفاوت فى الثقافات، ويمكن لبراعة بعض الرجال تخطى هذه العقبة؛ وذلك بإيجاد موضوع يتبادله مع زوجته. وكان الرسول يتبادل الأحاديث مع زوجاته، بالرغم من الفارق الكبير بينه وبينهنّ.

٣ ـ قد تكون عصبية المرأة وعنادُها، أو كونها سليطة اللسان والخوف من ذلك هو ما يدفع الرجل إلى الصمت لتجنُّب المشكلات.

٤ ـ شكوى الرجال والنساء من هذا العصر ـ عصر السرعة ـ وزيادة مطالب الحياة، فقد كان الفرد فى السابق يشكو من وقت الفراغ، أمّا الآن فقد بدأت الشكوى من أن ٢٤ ساعة فى اليوم لا تكفى لإنهاء المهام التى على كاهله.

٥ ـ شكوى النساء من الدخيل الجديد على حياة الرجل، وهو الكمبيوتر الذى يأخذ من وقته نصيب الأسد.

٦ ـ نفور أحد الزوجين أو كليهما من بعضهما البعض يؤدِّى إلى ذلك الصمت، ويُعتبر هذا الصمت الهدوء الذى يسبق العاصفة.

٧ ـ المرض، أو الأحداث المزعجة، أو المشكلات العارضة قد تؤدى إلى الصمت.

٨ ـ مطالب الزوجة التى لا تنتهى، مما يجعل الزوج يصمت تجنُّباً لتلك المطالب.

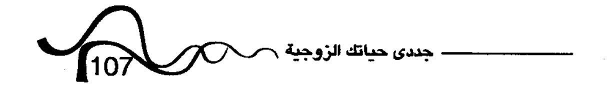
٩ ـ تفكير بعض الرجال فى أن وظيفة المرأة هى الواجبات المنزلية، وتلبية مطالب الزوج وأفراد العائلة لا أكثر.

١٠ ـ شكوى الرجال من المسلسلات التلفزيونية التى جعلت المرأة أسيرة لها، وأنها تبكى لأحداثها الدرامية، وتفرحُ لفرح أبطالها.

للصمت مخاطرُه على الأسرة، فإن طال أمدُه فإنّه يؤدى إلى الإهمال، والتقليل من أهمية الآخر.

تستطيع فراسة بعض النساء التمييز بين الصمت الإيجابى والصمت السلبى الذى يطرأ على الزوج، وبذكائها تستطيع أن تحد منه أو توقفه، كما تقعُ مسؤولية الحد من الصمت على الزوجين معاً أيضاً.

تتسع آمالُ المرأة العريضة قبل الزواج، تلك الآمال التى تدور حول الرومانسية والحب، وأنّها ستسمعُ الغزل وكلمات الحب مثلما كانت تسمعُها أيام الخطبة، ولكنها بعد الزواج تصطدم بواقع مرير؛ بأن يتغيَّر الخاطب الذى لا يكفُّ عن الغزل إلى زوج صامت لا يُبادلها الحديث؛ مما يؤدى إلى تسرُّب الشك إليها؛ ونتيجة لذلك تحاول خلق المشكلات



المختلفة، وغرضُها منها إعادة الأمور إلى ما تحب، ولكن مع الأسف تأتى بنتيجة عكسية وربّما تنتهى بالفراق أو الطلاق.

توصيات عامة للزوجين:

١ ـ لا تجعلوا مشكلات الأولاد والحياة تُفقِدكم لذة التحاور فيما بينكم.

٢ ـ ينبغى ألا تترك زوجتك أو (زوجك) صامتاً.

٣ ـ حاول أن تجد موضوعاً للتحدث مع شريك حياتك.

توصيات خاصة للزوج:

١ ـ فكِّر فى أن زوجتك إنسانةٌ، ولها الحق فى أن تتعامل معها بهذا المفهوم.

٢ ـ استشِر زوجتك؛ فمردودُ هذه الإستشارة جيدٌ.

٣ ـ حاول أن تساعد زوجتك على تجنب الثرثرة والغيبة والنميمة ـ إن كانت مصابة بها ـ باللُّطف واللِّين.

٤ ـ هناك مَن يصف المرأة بالرومانسية، عليك إشباع هذا، وذلك بالتودُّد إليها بالكلام والمدح بشكل معتدلٍ غير مبالغ فيه، لئلا يجعلها تُفكِّر فى العكس من ذلك.

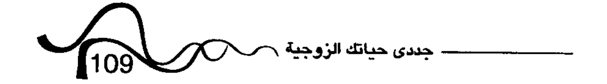
٥ ـ كن حذراً من أن تطغى عليك هواياتُك؛ وبسببها تهمل أحب الناس إليك.

٦ ـ إن كانت زوجتُك تقضى جل أوقاتها أمام التلفاز، فهذا دليلٌ أو مؤشِّرٌ على إحساسها بالوحدة؛ وأنّها تحاول أن تعوِّض ذلك بمشاهدة المسلسلات المختلفة.

توصيات للزوجة:

١ ـ لا تُطيلى الحديث فى التليفون، فهذا مصدر إزعاج الزوج، ولو أنّ بعضُ الرجال لا يُشيرون إلى ذلك.

٢ ـ كونى حريضة على ألا تتعدّى أحاديثك مع صديقاتك إلى تناول العلاقة الزوجية؛ فهذا الأمرُ هو بينك وبين زوجك فقط.



٣ ـ اختارى أجملَ العبارات عند مخاطبتك لزوجك.

٤ ـ حاولى إزالة الصمت الذى يخيِّم عليكما بالحكمة، وحسن التصرُّف.

٥ ـ ليكن هدفُك تحقيق السعادة.

٦ ـ لا تتطرَّفى فى الجدال مع زوجك بشكل مستمر.

٧ ـ أبعدى عن فكرك أن صمت زوجك هو تحقيرٌ لك.

٨ ـ لا تُهملى زينتك ومظهرك الخارجى؛ فهذا يُضعف العلاقة الزوجية.

٩ ـ لا تُهملى رشاقتك التى جعلت زوجك يختارك من بين النساء.

١٠ ـ لقد وصفوا المرأة بكثرة الكلام، حاولى السّيطرة على هذه الصفة إن كانت لديكِ.

١١ ـ لا تُفكرى أو تتَّهمى الرجل بالأنانية؛ لو كان أنانياً لما سهر الليالى من أجلك وأجل الأطفال.

١٢ ـ يُوصف الرجل بالواقعية؛ عليك تهيئة الجو الواقعى الملائم ليكون مرتاحاً للتحدُّث معك.

١٣ ـ لا تطلبى المستحيل بأن يكون سلوك زوجك رومانسياً كما كان فى فترة الخطبة.

١٤ ـ حاولى أن تقلِّلى من الشكوى لئلا يُثار زوجك وينزعج؛ مما يجعله يحاول أن يتأخَّر عن البيت أو يفرّ منه.

١٥ ـ لا تدعى الغيرة تتسرّب إليك من الكمبيوتر والإنترنت.

ملاحظات للفائدة:

البرود العاطفى هو: حالة من الملل والفراغ والوحدة لأسباب مختلفة، منها: فارق السن بين الزوجين، فقد يكون الزوج أكبر من الزوجة بسنوات بحيث تكون إتجاهاتهما ورغباتهما مختلفة. أو أنّ الإشباع الجنسى غير متكافئ؛ بسبب برود الزوجة أو العكس. كما يلعب إنشغال أحد الزوجين أو كليهما

دوراً خطيراً مما يؤدى إلى ضعف التفاعل الإجتماعى والنفسى والعاطفى والوجدانى فيما بينهما. كما أنّ الروتين هو الآخر يقتل ذلك التفاعل وإفتعال الخلافات والمشكلات فيما بينهما أو إقامة أحدهما علاقة مع شخص آخر؛ مما يؤدى إلى الغيرة القاتلة. كما أن إهتمام الزوجة المُتطرِّف بمظهرها هو الآخر يؤدى إلى الغيرة والشك.

إضافة إلى جهل الزوجة بكيفية التعامل مع الزوج، وإختيار الكلمات التى يحبُها الزوج ويرغب فى سماعها. كما أن توتر الزوجة وشكواها وكثرة أسئلتها حول رواحه ومجيئه، وسلوكها الذى يُثير الزوج عندما تخرج من البيت فهى تعدُّ نفسها أحسن إعدادٍ من مظهر وتجميل وعندما تعود إلى البيت تبدِّل ملابسها وتشدُّ شعرها وتغسل زينتها، وتشدُّ حزامها لأداء الأعمال المنزلية، وتنسى أن هناك زوجاً يتمنّى أن تجلس معه وهى بالمظهر نفسه الذى اهتمت به قبل خروجها.

أمّا من جانب الزوج فهو ملتزم بالصمت، مُقطِّب الجبين، عابس الوجه، ومقصِّر فى حق زوجته معنوياً ومادياً ونفسياً وإجتماعياً.

أمّا الأنانية والعناد الذى يشمل الاثنين ومحاولة كلٍّ منهما تحطيم ثقة الآخر بنفسه فهو حقّاً معول هدم العلاقة الحميمة بين الأزواج.

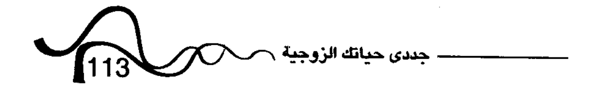
نصائح:

١ ـ تأهيل المقبلين على الزواج، وإعدادهم لتلك المرحلة من حياتهم إعداداً نفسياً وإجتماعياً وإقتصادياً.

٢ ـ الإهتمام بتقوية العلاقة الزوجية، وذلك بالحوار الجيِّد والمستمر بين الأطراف.

٣ ـ مناقشة المشكلات العائلية المختلفة بروح تسودها المودة والتسامح.

٤ ـ تجنُّب إقحام الآخرين فى مشكلات الأسرة؛ خوفاً من اتِّساع نطاقها.



٥ ـ السيطرة على الغضب والإنفعال قدر الإمكان.

٦ ـ تجنُّب الإقدام على قول أو فعل يتعلق بالحياة الزوجية عند حالات الإنفعال كترديد كلمة الطلاق التى تدمِّر الحياة العائلية بكل جوانبها.

٧ ـ زرعُ الثقة بين الطرفين.

٨ ـ المصارحة بين الزوجين، وتوضيحُ ما يعانى الواحد منهما للآخر من صراعاتٍ قبل أن يستفحل الأمر.

٩ ـ التعاون بين الزوجين وأفراد العائلة الواحدة وشدُّ أزر بعضهم ببعض.

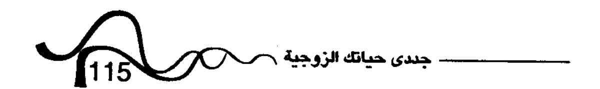
١٠ ـ الإستعدادُ النفسى والإجتماعى والإقتصادى لمواجهة مصاعب الحياة.

١١ ـ زرع الإحترام المتبادل بين الزوجين، كذلك بين أفراد العائلة الواحدة.

١٢ ـ إستغلال المناسبات؛ بتقديم الهدايا بين الطرفين.

تستطيع أن تصل إلى حلٍّ لغز المرأة بكلمة واحدة هى "الحب".

أيها الرجل... يمكنك أن تكشف من صندوق جواهر المرأة كل يوم عن جوهرة جديدة بأسلوبك اللطيف معها، وتجعلها تتجرع المر منك وتبادلك به العسل فى حياتك، فلا تهتم بجمال الأخريات وتترك جمال زوجتك الداخلى؛ لأن جمال الأخريات ما هو إلا طلاءٌ. لا تستهزئ بذوق زوجتك؛ ولو كان ذوقها متردِّياً لما اختارتك من بين الرجال. إن أردت كسب المرأة فاستمع لحديثها؛ لأنّها تتحدث بقلبها ولسانها. إن أردت السيطرة على مشاعر زوجتك فاعتذر لها عند الإساءة، استشر زوجتك فيما تنتقى؛ لأن لها ذوقاً خاصاً. كن حذراً من زرع الكراهية فى نفس المرأة؛ لكى تفقدها وتفقد نفسك. عندما تريد الإمساك بزوجتك طبِّق المثل القائل: "المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت طريقه، وإذا أخطأ فى مسكها أحرقت يديه".



وتقبل المثل القائل: "فى فترة الخطبة يتكلّم الشاب وتصغى الفتاة... وعند الزواج تتكلّم العروس ويصغى العريس"، ولا تدع الموقف يتحول بعد فترة من الزواج بحيث تتكلّمان - أو بالأحرى تتشاجران - ويُصغى الجيران إليكما. اعلم أنّ الحب عندما يسود البيت ينتشر الدفء فى القلوب. كم تطمح المرأة أن يفهمها الرجل ويحبها!

تمتع بحديث المرأة؛ لأنّه أحلى ما فيها خاصة عندما تكون سعيدة، وإن فلم تستطع أن تُنصت إليها فدعها تعتقد ذلك؛ كى تُسعِدها. واستفد من طريقة المرأة فى الإنصات؛ إنها تستطيع أن تستمع إلى حديثك بإهتمام، فى الوقت ذاته الذى تفكِّر فيما تعمله لك أو لنفسها.

المرأة تحب كلمة "أحبك"، والرجل يحب كلمة "شكراً".

خمس حركات تحبُها المرأة:

إن أردت أن تشعر المرأة بالإطمئنان والراحة؛ أمسك يدها بمناسبة أو بدون مناسبة، هذه اللمسة

تشعرها بحبك وحنانك، كما لو حاولت أن تبعد خصلات شعرها التى مالت على وجهها فهذه الحركة تجعلها تشعر باهتمامك وعنايتك بها. أمّا مسح دموعك بأطراف أصابعك فإنّه يشعرها بعطفك وحنانك عليها، وتدعِّمها بكلمة أحبك التى تذيب الجليد المتراكم بينكما. هناك مَن يقبِّلُ الزوجة عندما تكون غاضبة أو حزينة ويُقبِّلُ يدها ويحيطها بذراعيه فتصير كوردة كانت عطشى وسُقيت بمطر الربيع.

هناك عادةٌ مذمومة فى بعض المجتمعات؛ وذلك بترديد الرجل كلمة الطلاق بدون مبرِّر، فكلما أراد شيئاً من الآخرين أو من نفسه فإنّه يقول: "علىَّ الطلاق بالثلاثة إن لم تأخذ أو تأت أو تذهب أو تعط..." وتكون النتيجة إحدى حالتين؛ إمّا أن يجبر الطرف المقابل على الإنصياع خوفاً من وقوع الطلاق، أو هناك مَن يستغل الفرصة ولا يفعل ما يُطلب منه؛ كى يقع الطلاق خاصة إذا كان يكره زوجة القائل.

هل يقطع رباط الزواج المقدس بهذه السهولة بكلمة واحدة لا لذنب اقترفته الزوجة أو الأولاد، بينما وصف الرسول الطلاق بأنّه أبغض الحلال عند الله؟!.

كما نجد من النساء من تردِّد كلمة الطلاق على مسامع زوجها كنوع من التهديد بحيث تجعل تلك الكمة سهلة التطبيق، فيأتي اليوم ويقول لها الزوج: "حسناً، بما أنّك ترغبين... إذن أنتِ طالقٌ"... ولا ينفع حينها الندمُ والدموع.

■■■

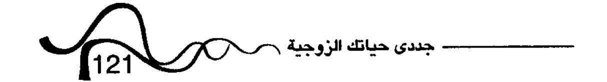
كيف
نعبر عن الحب؟

قد يولد الحب بكلمة، ولكنه لا يموت أبداً بكلمة!!!

الإنسان يحتاج إلى تحبب.. إلى تقرب.. إلى برهنة الحب.. نقرأ فى الدعاء: "يا حبيب من تحبب إليه.."

والتحبب يكون بالكلمات والتقرب والطاعة وبالإيثار، وتقديم المحبوب على المحب.

ويتجدد الحب بإستحضار وجوده حتى عند غيابه ولا يغيب، ولكننا نغفل عنه فيغيب عن مخيلتنا وفكرنا لحظات أو ساعات، ثمّ لا يلبث أن يعود إلى عالم الشهادة، فيتجلى فى النفس خاصة عند إظهار طاعة الله سبحانه والإستكانة إليه.



ما هى آثار الحب:

هناك آثار إيجابية وآثار سلبية للحب، وهذه الآثار مؤشر مهم للإنسان على صحة وسلامة العلاقة، والإتجاه إلى القبلة العاطفية السليمة. أمّا الآثار الإيجابية فهى:

أولاً: الإستكانة

أصلها الخضوع، وتعنى التسليم الكلى والخضوع الكامل للمحبوب.. وبها تتحقق الطاعة.

ثانياً: الود

وهو أخلص الحب وألطفه وأرقه، وهو من الحب بمنزلة الرأفة من الرحمة، فالود أصفى الحب وآلفه، وهو الذى ينطلق من دون مردود ومن دون محصلة، وإنما هو الحب الذى يكون للمعشوق وللحبيب وللمحبوب من دون توقع مردود.

ثالثاً: الشوق

وهو سفر القلب إلى المحبوب، ولما علم الله شوق المحبين إلى لقائه ضرب لهم موعداً للِّقاء تسكن به

قلوبهم، فكان شهر رمضان المبارك فى كل سنة وكانت ليلة القدر التى توازى العبادة فيها عبادة ألف شهر.. وبعد، فلفظ الشوق من أسماء الحب، وكذلك الإشتياق وهو نزاع النفس إلى الشىء.

ـ الآثار السلبية:

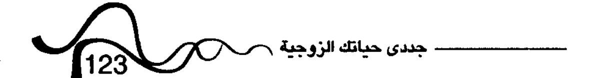
ومن الحب ما يكون جنوناً. والحب المفرط يستر العقل، فلا يعقل المحب ما ينفعه أو يضره، فهو شعبة من الجنون.

وثانيها الإكتئاب:

والإكتئاب حالة نفسية يظهر معها سوء حال الإنسان وإنكساره المرضى من الحب وحبه للعزلة.

أصول تقديم الهدية..

نسى أحد الأزواج عيد ميلاد زوجته، ولم يتذكره إلا فى آخر لحظة، فأسرع إلى المركز التجارى واشترى لها خلاطاً كهربائياً فيه مزايا جديدة، بعدما تذكر أنّ الخلاط الذى تستخدمه أصبح قديماً. لكن



هديته لم تلق إستحساناً من قِبَل زوجته التى تقبلتها على مضض. فما الذى اقترفه هذا الزوج من خطأ؟

إذا كنتَ من الأزواج الذين يتذكرون المناسبات المهمة، التى لها علاقة بشريكة حياتك فى آخر لحظة، فأنت حتماً اعتدت على مشاهدة الإبتسامة الباردة ترتسم على وجه زوجتك، لحظة تقديم هديتك التى اشتريها بسرعة ومن دون تفكير. لكن، لو كنت على دراية بقواعد "إتيكيت" هدايا الزوجة لتفاديت حتماً تلك النظرات المستاءة، ونجحت فى سرقة إبتسامة حارة وسماع كلمات الشكر من زوجتك الغالية، على الرغم من إختيارك الهدية على عجل.

فيا أيها الزوج، من الآن وصاعداً، عندما تفكر فى إختيار هدية لشريكة حياتك، حاول الإبتعاد عن شراء الأدوات المنزلية الكهربائية، أو أى شىء آخر يرتبط بالمطبخ والطهو. بمعنى آخر ابتعد عن أى هدية تذكرها بالعمل المنزلى، لأنها فى الواقع ترغب فى

الحصول على هدية تنسيها واجباتها وإلتزاماتها كزوجة وربّة منزل. تخيل مثلاً رد فعلها عندما تتلقى هدية عبارة عن مكنسة كهربائية أو خلاط كهربائى أو كتاب طهو، بعد يوم طويل أمضته فى تنظيف المنزل وترتيبه. ربّما من الأفضل لك فى هذه الحال أن تفاجئها بدعوة إلى تناول الطعام على ضوء الشموع فى مطعم فاخر.

ابتعد تماماً عن شراء كريمات العناية بالبشرة، مثل كريم ترطيب البشرة أو مقاومة التجاعيد، لأن ذلك يذكرها بتقدمها فى العمر، ولكن يمكنك مثلاً أن تحجز لها لرحلة لتمضية فترة من النقاهة بمفردها أو معك، أو أن تقدم لها قسيمة للقيام بجلسات تدليك وإسترخاء.

قد تفكر فى شراء هدية لها علاقة بالسيارة، لكن تيقن أن زوجتك لا تهتم كثيراً باكسسوارات السيارة كما الرجال، وهذا يعنى أن أى هدية من هذا النوع

لن تلقى إستحساناً من قِبلها. ولكن فى حال قدمت لها سيارة جديدة فهذا بالتأكيد سيسعدها.

نغمة قديمة.. لا تمل النساء من ترددها:

زوجى العزيز: هل لا تزال تحبنى؟

لا يدخل سؤال المرأة عن إستمرار حب زوجها لها فى خانة الغنج والتحبُّب فحسب، بل فى خانات الشك والسعى إلى الطمأنينة. لهذا، نراها تسأله بإستمرار: "هل لا تزال تحبنى؟".. فى حين أنها تهمس فى سرّها قائلة: "هيا، أجبنى، بنعم، ليطمئن قلبى".

هى: هل لا تزال تحبنى؟

هو: طبعاً.

هى: أريد برهاناً.

هو: أقسم بالله.

هى: هل تعرف أنك ستصوم ثلاث أيام إن كان كلامك كذباً؟

هو: أعرف.

هى: إذن تحبنى؟

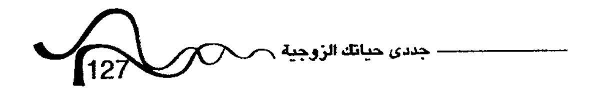
هو: أحبك.

هى: على الرغم من مرور ١٢ سنة على زواجنا؟

هو: أجل، مازلتُ أحبك كالسابق وربّما أكثر.

هى: لماذا لا أصدقك؟

ليس هذا الحوار من نسج الخيال، فهو منقول بالحرف الواحد، عن رجل يتعرض وبشكل مستمر لسؤال زوجته، الذى بات أشبه بالنغمة القديمة: "هل لا تزال تحبنى؟" ومع ذلك، مازال هذا السؤال يثير عصبيته كلما سمعه. فى هذا التحقيق، نستعرض العلاقة بين النساء والسؤال التقليدى المتعلق بإستمرار الزوج فى حبه. فى المقابل، نرصُد ردود فعل الأزواج، وموقفهم من ذلك السؤال، الذى لا يبدو أن رجلاً قَطّ محروم من سماعه.

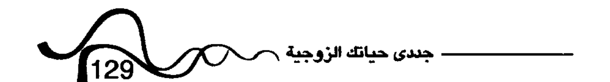


سؤالها المتكرّر، أصابه بالضّجر، وطريقتها فى رصد ملامحه وهو يجيب، باتت كالقيد الذى يخنقه، فإن تأخّر فى الردّ، اتّهمته بالتراجُع عن حبها، وإن حوّل عينيه عن عينيها، قالت له على الفور: "لِمَ تخشى النظر فى عينى؟"، وإن شاءَت الأقدار ورَنّ هاتفه فى اللحظة التى كان على وشك الرّد، سارعت إلى القول: "محظوظ أنت يا زوجى، جاءَك مَخْرَج للهروب على طبَق من فضة". هذه بإختصار، حكاية عادل مع زوجته، كما يرويها بنفسه، حكاية صار عمرها ثلاث سنوات، لم تَمَل منها الزوجة أو تَكل، على الرغم من عشرات المرّات التى أكد لها فيها أن حبه لها لم يَفْتر يوماً حتى حين تغيّر شكلها، وزاد وزنها بعد إنجاب ابنهما الأوّل. ومع ذلك، باءَت محاولاته بالفشل، فامرأته "شكّاكة" كما يصفها، وتريد أن تضمَن حبه حتى لا ينظر إلى إمرأة أخرى، وهى لا تملك طريقة لذلك الضمان، غير سؤاله

بطريقتها المستفزة، وسؤالها المتكرر: "عادل، حبيبى، هل لا تزال تحبّنى مثل أيام زمان؟".

ليس إدانـــة:

"مَرّ على زواجى عشرون عاماً، ومازلتُ أسأل زوجى عمّا إذا كان لا يزال يحبنى أم لا"، هكذا جاء تعليق نيفين منصور (ربة منزل)، مباشراً وصريحاً وجريئاً، فالمرأة على حدّ قولها: "تحب أن تسأل، لا ليطمئن قلبها، بل لتسمَع مشاعر الزوج مترجمة بكلمات واعتراف"، موضحة أنّ "السؤال لا يشكك على الإطلاق فى عاطفة الزوج، ولا يدينه أو يحاصره فى زاوية الشك، بل يكشف ميل الزوجة إلى جرّ الرجل إلى منطقة بعيدة عن الأحاديث الزوجية اليومية". "لغة الحب تفقد وهجها فى مرحلة ما من الزواج"، كما تقول نيفين، لافتة إلى أنّه "لهذا، تطرح المرأة ذلك السؤال لرغبتها فى تغيير الجو، وبَثّ نفحات من الحب بينها وبين زوجها". وهل ينجح طرح

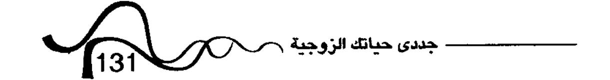


السؤال فى أخذ الزوج عادة إلى المنطقة المنشودة؟ تجيب: "فى الأغلب، فحين تسأل المرأة الرجل: "هل لا تزال تحبنى"، سيجيب الزوج قائلاً: "طبعاً، أحبّك". هنا، يُصبح الباب موارباً لنبش الذكريات، واستحضار المرّة الأولى التى اعترف فيها الرجل بحبه".

قطعة شوكولاتة:

"الخوف من توقف الرجل عن حب زوجته، لا يرتبط بزمن، ولا تنهيه مرحلة من مراحل العلاقة الزوجية. فالمرأة فى داخلها، هى المرأة نفسها، مخلوق متطلّب عاطفياً، وتوّاق إلى أن يكون محبوباً ومرغوباً"، كما تقول سالى مراد (ربة منزل)، التى تعترف من دون تردُّد، بأنها لطالما سألت زوجها: "هل لا تزال تحبنى؟ مشيرةً إلى أنّه "لطالما أجابنى: "طبعاً أحبّك". وإذ تُعدّد سالى دوافع المرأة إلى طرح ذلك السؤال، تقول: "سلوك الزوج، والإشتباه فيه، صمته وعدم تطرّقه إلى ذكر مشاعره أمام زوجته وكذلك

تجـاهله لهـا أمـام سـيـدات أخـريات، هـى مـن أهم الدوافع التى تخلق عند المرأة نهـماً لسؤاله عن حبـه ومـشـاعـره. طبـعـاً، إضـافـة إلـى نوعـيـة أخـرى من السيدات، اللواتى يجدن فى السؤال شكلاً من أشكال الدلال على الزوج، والتحبُّب إليه بهذا السـؤال المفرط فى الأنوثة". وهل يُثلج الجـواب عـادةً قلب الزوجـة؟ تُجـيب: "دائماً وأبداً، المرأة تصدّق الكلمة التى تريد سـمـاعـهـا، وتفـرح بهـا، والغـريب أنهـا مـن أوّل لحظة ينطق فـيـهـا الـزوج بالجـواب، تنسى مـخـاوفـهـا، ودوافعها، وتعيش وقع ردّه كطفلة حصلت لتوّها على قطعة من الشوكولاتة". وتنفى سالى "أن يكون لسؤال المرأة تاريخ لإنتهاء صلاحيته، فالمرأة تواصل العزف على الوتر نفسـه، لا تُحـرجـهـا أمـومـة، ولا أحـفـاد يقولون لها "تيتا". إذ إنها تَعتبر إعتراف الزوج بحبه، جـزءاً من إخـلاصـه، والتـفـسـيـر الـعـملى لذلك الإخلاص. لهذا، لا تهجُر المرأة ذاك السؤال مادامت حيّة".



معطيــات:

التـوقـيت، المعطيـات التى تُمـهّـد لظهـور السـؤال، وعـمـر العـلاقـة الزوجـيـة، كل هذه النقـاط وغيـرها، تطرحها حنان مراد (ربة منزل) من خلال مناقشتها الموضـوع، وتبـدأ بمـوضـوع التـوقـيت قـائلة: "لا تلجـأ المرأة إلى هذا السـؤال فى المرحلة الوردية من الزواج، فالحب يكون حينها هو المخيِّم على البيت والعلاقة، وحـتى على المفـردات، فـينادى الزوج الذى يكون عـريسـاً جديداً زوجته بعبارة: "حبيبتى"، وهى تناديه بـ"حبيبى". لهذا، يبقى السـؤال مختفياً وراء الستارة، إلى أن يأتى الولد الأوّل، وحينها، يخرج الموضوع من الكواليس، إلى منصة العلاقة، وتبدأ وتيرة العرض فى التـصـاعُـد كلمـا كـثُـر عـدد الأبنـاء". أمّـا أهم المعطيـات التى تمهّد لظهـور السـؤال مـن وجهـة نظر حنان، فهى طريقـة تعامُل الرجل مع زوجتـه مع مـرور الوقت: "فإذا كان تعامله معها بارداً، لجأت إلى سؤاله والإلحاح عليه لمعرفة الجواب، أمّا إذا كان الرجل من

النوع الذى يعرف مفاتيح المرأة وطُرق إسعادها، فلن يتحول السؤال إلى هَوس أو عادة يومية متكررة".
تجد حنان، أنّ "العمر الذهبى لذلك السؤال، يكون حتى دخول المرأة فى عقدها الخامس". لماذا؟ تُجيب: "لأنّ المرأة تتوقف عن الخوف من خسارة مشاعر الزوج، فحين تصبح فى الخمسين، سيكون هو فى الخمسين أو الستين، الأمر الذى يزيل المخاوف أو مشاعر القلق تجاه توقّفه عن حبها"، مفسرةً: إنّ "العمر المتقدّم للرجل، يشفى المرأة من غيرتها وخوفها من فقدانه، لهذا يتوقف إيقاع ذلك السؤال مع مرور الزمن".

الخـــوف:

"الشك ثمّ الشك ثمّ الشك، هو الدافع الوحيد الذى يدفع المرأة إلى سؤال زوجها عن حقيقة مشاعره"، وجهة نظر تطرحها ميرفت صالح (ربة منزل)، فى سياق الحديث عن دوافع ذلك السؤال، الذى تجده "حقيقياً إلى حد أذيّة المرأة". مشيرة إلى

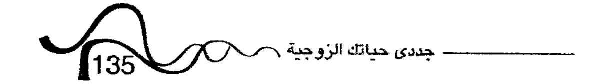
أن "إنتظار الجـواب، يضع المرأة فى حـالة التـوقع والإنتظار التى لا تليق بها كزوجة، خاصة حين تكون تصـرفـات الزوج بالفـعل هى المسـؤولة عن قلقـهـا وشكوكـهـا". لهـذا، تنفى مـيـرفت أن يكون الدافع أسـاسـه "الدَّلع"، والغنج، وطبـيـعة المرأة العاطفيـة"، مـؤكـدة أنّ "الزوج وحـده المسـؤول عن جَـرّ المرأة إلى منطقـة الخـوف التى ينبع منهـا السـؤال". تذهب مـيـرفت إلى أبعـد من هذا، فـتـقـول: "على المرأة أن تعـتـمـد على تصـرفـات زوجـهـا وليس على كـلامـه، فالكلام مهمة سهلة، لا تكلّف الرجل غير تكرار بعض الكلمات التى يحفظها فى الغالب عن ظهر قلب، أمّا التصرفات، فهى التى تحقّق لها الرضا النفسى الذى تنشده المرأة، لأنّها أصدق من الكلام".

الفتور العاطفى:

ولأنّ الإعتراف سيد الأدلّة، لم يكن من الضرورى أن نبحث عن أدلة أخرى، غير التى جاءت على ألسنة

السيدات، فالمرأة لم تنكر أنها تهوى هذا السؤال، وتهوَى أيضا جوابه. لكن المدهش، تبرير الرجل الزوج السؤال وإعتبار طرحه أمراً طبيعياً، وإلا لما كانت المرأة إمرأة.

أنور على (مهندس)، من الرجال الذين يؤكدون تعرّضهم للطرح المتكرر لذلك السؤال، ولكنه فى الوقت نفسه، يكشف أنّه لا يستنكره أو يتأفف منه، لماذا؟ لأنّ المرأة فى رأيه "عاطفية، ومن الطبيعى أن تميل إلى الكلام الذى يُشبع أنوثتها، ويعزز مكانتها فى قلب زوجها". أنور، الذى يؤيد دوافع المرأة العاطفية والنفسية، يؤكد أن "التغيرات التى تطرأ على الحياة الزوجية مع وجود الأبناء، تخلق حالة من الفتور العاطفى بين الزوجين، الأمر الذى يصيب المرأة بحالة من القلق والشك تجاه زوجها، فتسأله فقط ليطمئن قلبها". وماذا عن الزوج، ألا يسبب له الفتور العاطفى مع مرور الوقت حالة من الشك؟ يجيب: "إنّ طبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة،



فروتين الحياة الزوجية، لا يصيبه بالخوف من مشاعر زوجته، إنّه يعرف أنها تحبه، ويعرف أنها تزداد حباً به مع مرور الوقت، لهذا لن يسألها: "هل مازلتِ تحبينني". يضيف، مُحمّلاً الرجل مسؤولية خوف الزوجة من الرد: "على الرجل ألا يتأخر فى الحديث عن مشاعره ومحبّته لزوجته ,فالتأخر عن البوح يدفعها إلى السؤال، والتعامل مع العلاقة الزوجية، على أنّها علاقة مسؤوليات وحقوق وواجبات، يبعث فى قلب المرأة الخوف من أن يكون زوجها قد توقف عن حبها".

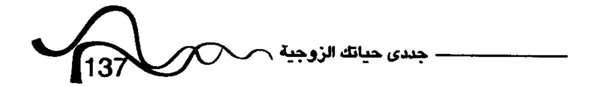
حقها بالكامل:

سنوات الزوج العشرة فى حياة بشار طوقان (مدير مشروع) "لم تهزم سؤال الزوجة، ولم تغيّر مساره" كما يقول، لافتاً إلى أنّ "من حق المرأة أن تسأل، ومن واجب الزوج أن يُجيب، وفى طريقة طرح السؤال والرد، يأتى ملِح الحياة الزوجية". بشار، الذى يؤكد أنّه "ما من

رجل على وجـه الأرض إلا ويسـمع ذلك السـؤال من لسان زوجته". يقول: لا يستغرب الرجل سماع زوجته تسأله بنبرة صوت جميلة: "هل تحبنى مثل أيام زمان"، فوَقْع السؤال ليس غريباً، والرد عليه يجب أن يكون سريعاً، لأن أى تأخير فى الإجابة من شأنه أن يُغضب الزوجة، ويثير شكوكها". يضيف: "لهذا، فإنّ الرجال تعلّموا الدرس، وفهموا متطلبات السؤال بدءاً من سرعة الرد، وصولاً إلى نبرة الصوت فى الإجابة". يتابع: "لا يكفى أن يجيب الزوج بعبارة: طبعاً أحبك"، إنّما على نبرة الصوت أن تكون بدورها متناغمة مع السؤال، فدفء الصوت ضرورى، وإعطاء المرأة مشاعر الصدق التى تريدها ضرورة أخرى، وهذا ما يجب أن يقوم به الرجل الذى يحب زوجته بالفعل".

واجبنـا:

"على الرجل ألاّ يترك لزوجته مبرراً لسؤاله عمّا إذا كان يحبها أم لا". بهذا التعليق، يختصر خالد منصور موقفه من هذا السؤال والقلق بشأنه، معتبراً



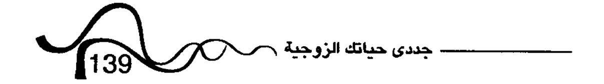
أن كلمـة " (أحـبك)، هـى بمثـابة واجب على الـرجل قـوله، خـاصـة أنّه لا يَغـيب عن الأزواج، حـاجـة المرأة إلى الكلمة ورغبتها فى سماعها بشكل متواصل".

السنوات العشرون التى مرّت على زواج خالد، لم تصبه بالملل من ترداد عبارة: "لا أزال أحبك كالسابق" لزوجتـه، فـهـو رجل يعـرف "أنّ السنوات لا تذبل فى المرأة شغفها بتلك الكلمة، والإنجاب والمسؤوليات لا يلغيان فى المرأة تَعطّشها لسماعها من الرجل الذى تحبـه". ويقول: "لهـذا، لم أستسلم أبداً لما يُقـال عن الزواج بأنّه "مقبرة الحب"، ولم أنظر إلى زوجتى وأُم أبنائى الأربعـة، من دون أن أرى فـيـهـا المرأة التى أحببتها ولا أزال أحبها، وأكرر على مسامعها كلمة "أحبكِ" من دون أن تطلب سماعها أو تتوقعها".

حدسها وليس كلامه:

"الإعتراف العلَنى الذى صرحت به النساء فى ما يتعلق بميلهنّ إلى سـمـاع بوح الزوج بحـبـه، ليس إلا

حصيلة أدوار يقوم بها الرجل من جهة، والمجتمع من جهة أخرى". بهذا المقدمة، تبدأ أخصائية التشخيص ومعالجة الأمراض النفسية، الدكتورة دوللى حبال حديثها، فتقول: "تعيش المرأة بعد الأربعين حالة من الخوف فى ما يخص شبابها، بريقها الأنثوى، جاذبيتها وتألقها، فتشعر بتهديد ما يدخل حياتها، بسبب خشيتها فقدان زوجها، وذهابه إلى إمرأة أخرى، أقل عمراً وأكثر وهجاً". تضيف: "حيال هذه المشاعر السلبية، تضطر المرأة بطرقها العفوية إلى التأكيد من مشاعر زوجها، فتسأله، وتحاصره بالسؤال، لتسمَع فقط جواباً واحداً يقول فيه: "نعم، لا أزال أحبك". أما عن دور المجتمع، فتجده الدكتورة حبال: "دوراً عدوانياً بعض الشىء، حيث يركز المجتمع على صورة المرأة الشابة، الأنيفة، الرشيقة، معتبراً إياها الصورة المثالية التى على النساء حملها إذا أردن الإحتفاظ بأزواجهنّ". تتابع: "هنا، تقع المرأة ضحية الآخرين فى ما يتعلق بشكلها الخارجى، الأمر



الذى يساعد على خفض تقديرها ذاتها، وسعيها المستمر لنيل استحسان وقبول رضا الآخرين، وعلى رأسهم زوجها". وفى ما يخص مسألة تقدير الذات، تكشف الدكتورة حبال المشكلة الأهم، التى تعانيها المرأة والتى تتعلق بإعتمادها على الناس، فتقول: "الآخرون هم الذين يمنحون المرأة، للأسف، مشاعر الرضا والفخر بنفسها. لهذا، نجدها تعيش عمرها محاصرة بالخوف الذى يزداد حين تقل معطياتها الشكلية". وتشير د. حبال إلى الزوج "الذى "يزيد الطِّين بلّة" حسب تعبيرها" فهو، ومن خلال تعليقاته وردود أفعاله على التغيُّرات التى تصيبها، يساعد على خلق عداوة بينها وبين مرآتها، فتنفر من شكلها، وتصدّق كل نقد يطال تقديرها ذاتها، وهنا، يصبح الخوف من فقدان حب الزوج وإعجابه بها، اسماً لمرحلة زوجية تعيشها بكل بشاعتها وقسوتها".

وتذهب الدكتورة حبال إلى منطقة أبعد، فتقول محذرة المرأة من التسليم بالجواب الذى يأتيها عادة

جاهزاً ومقولباً، فى إطار لم يتعب الرجل من تحضيره: "على المرأة أن تكون أوعَى فى مـــا يخص الرد الذى تتوقعه على سؤالها، فإذا أرادت بالفعل أن تتأكد من مشاعر زوجها، عليها أن تمتحن أوّلاً تصرفاته، لا أن تنتظر أقواله"، مشيرة إلى أنّ "الطمأنينة تأتى من تصديق حدسها تجاه ما يبدر عنه، لا بكلمة حبٍّ ينطق بها حين تسأله بضعف: "هل لا تزال تحبنى أم لا؟".

علامة إستفهام:

لجوء المرأة إلى سؤال زوجها: "هل لا تزال تحبنى؟" مع علامة الإستفهام التى ترافقه، "لابدّ أن يأتى من مبررات ودوافع". لهذا، تتوقف الإستشارية الإجتماعية والأسرية الدكتورة غادة الشيخ، عند ذلك السؤال بغية كشف القاعدة التى ينطلق منها، فتشير إلى "طبيعة المرأة، وطريقة تفكيرها التى يتحكم فيها الفصّ الأيمن فى المخ، حيث يكون المسؤول عن العواطف والمشاعر والأحاسيس". وعليه، فإنّ المرأة حسب تعبير الدكتورة الشيخ: "تحتاج بالفعل إلى العيش فى جو مشبع

بالعاطفة، الأمر الذى يدفعها إلى البحث المستمر عن ضمان، يؤكد أنها مازالت محبوبة من قِبَل زوجها".
وعن التوقيت الذى يمهّد لظهور ذلك السؤال، تجد الدكتورة الشيخ أن "دخول الزواج فى مرحلته الثانية، أى بعد الإنجاب، يزيد من الحاجة العاطفية للمرأة، ومن نهمها لسماع كل ما يطربها ويسعدها من هذه الناحية"، ملمحة إلى "الروتين وما يفعله من إطفاء بريق العلاقة بينها وبين زوجها، فتلجأ إلى سؤال: "هل لا تزال تحبنى؟" لتتأكد من أنها مازالت تشغل حيّزاً فى قلبه. أمّا فى ما يتعلق بدور الزوج فى تصاعد وتيرة ذلك السؤال، فترى الدكتورة الشيخ، أن "إهمال مشاعر المرأة، والتعامل معها على أنّها مِلكيّة خاصة، يصيبان الزوجة بالخوف والشك تجاه حب، فتضطر إلى سؤاله حتى تُشبع رغبتها كأنثى بالجواب، وحتى تتأكد من أنّه مازال يحبها، على الرغم من كل المؤثرات الخارجية التى تطرأ على الحياة الزوجية".

■ ■ ■

الحــوار

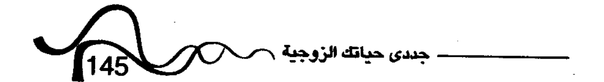
الزوجـى

دراسة علمية الحوار الزوجى..

معيار خاطئ للسعادة

إذا كانت كلمة الحوار هى الكلمة السحرية لمعالجة أى خلل فى العلاقة الزوجية، فمن المفاجئ حقاً ما كشفت عنه دراسة أنجزها خبراء جامعة "ويليامز كولج" بقيادة البروفيسور كينيث ساتسكى فى ولاية ماساتشوسيتس، والذى يقول إن قدرة الزوجين على الحوار المشترك لا ترقى إلى قدرة الغرباء على التحاور والتفاهم.

ويمكن تلخيص الدراسة على النحو التالى: "الحوار أمر جيِّد. ولكن إذا كانت علاقة زوجية ما توصف بأنّها علاقة ناجحة، فمن المبالغة القول إن



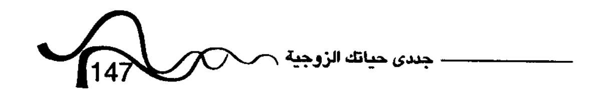
نجاحها ناجم عن الحوار، كما أنّ الحوار بين الزوجين قليلاً ما يؤدى إلى الفهم المتبادل، والسبب: ظاهرة تسمى (التحيز الناجم عن القرب)".

ويصف أحد الخبراء هذه الظاهرة بالقول: "الأمر يشبه قدرتك على رؤية المشهد عندما تكون قريباً للغاية، فمن المعروف أنك كلما ابتعدت تستطيع رؤية مساحة أوسع من المشهد". وينطبق الأمر أيضاً على العلاقات الأخرى كالصداقة القريبة، حيث تشير الدراسة إلى أنّ قدرة المتحاورين على التفاهم تكون أكبر عندما يكون بين المتحاورين مسافة أكبر من تلك الموجودة بين الأصدقاء والأزواج.

ويقول ساتسكى: "تأتى هذه الدراسة رداً على الإعتقاد الخاطئ بأنّ المرء يستطيع الحوار مع شخص آخر قريب بشكل أفضل من الحوار مع شخص بعيد". ومؤدى ذلك أنّه يجب ألا يتم التعويل على الحوار بشكل مبالغ فيه فى العلاقة الزوجية.

كما أن سوء الفهم الناجم عن الحوار أيضاً لا يعبّر بالضرورة عن أنّ الزوجين فى ورطة. وبعبارة أخرى يتعين على الناس البحث عن معيار آخر غير الحوار للحكم على ما إذا كانت العلاقة الزوجية ناجحة أو فاشلة.

وربّما تفسر هذه الدراسة ظاهرة منتشرة بين الكثير من الأزواج وتتمثل بالفشل فى التوصل إلى خطوط حوار مشتركة أو الإستمرار فى الحوار لفترة طويلة. ويرى الخبراء أن وجود هذه الحالة يجب ألا يثبط من همة الزوجين وألا يجعلهما يقتنعان بعبثية الحوار. والبديل حسب الخبراء يتمثل بالتحلى بالواقعية، حيث يجب ألا يتوقع الزوجان حلولاً سحرية من الحوار الزوجي. وفى بعض الأحيان ربّما يكون الإنسحاب من الحوار أكثر جدوى من الحوار نفسه، حيث يعطى أحد الطرفين الفرصة للعلاقة كى "تتنفس" وكى تخضع للتأمل والمراجعة.



هل علاقتك الزوجية ناجحة؟

أنتِ امرأة متزوجة تتمنين أن ينجح زواجك وأن تدوم سعادتك مع زوجك.

لكن فى الواقع هل تملكان كل المقومات التى تجعل منكما زوجين ناجحين، وتحمى علاقتكما من عوادى الزمن؟

أجيبى عن الأسئلة التالية لتعرفى النتيجة.

١- آخر مرّة قدم لك فيها زوجك هدية كانت:

(أ) قبل أيام.

(ب) قبل نحو شهر.

(ج) فى عيد ميلادى.

٢- تعرفان بعضكما منذ:

(أ) أكثر من سبع سنوات.

(ب) أقل من خمس سنوات.

(ج) بضعة أشهر.

٣- حماك وحماتك:

(أ) تحبينهما.

(ب) علاقتك بهما طيبة.

(ج) لا تحتملين زيارتهما أكثر من مرّة فى الشهر.

٤- الأشغال المنزلية والواجبات تجاه الأولاد:

(أ) موزعة بينك وبين زوجك بشكل مثالى.

(ب) يبدو لك أنها موزعة بشكل عادل.

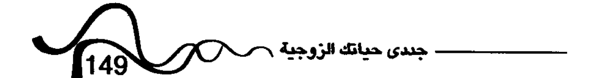
(ج) زوجك دائماً يقول إنّك تلقين عليه الكثير من الأعباء.

٥- علاقتك الحميمة مع زوجك هى فى كلمة واحدة:

(أ) وفيرة.

(ب) منسجمة.

(ج) كسولة.



٦- ذوق زوجك فى اللباس:

(أ) يكون إختيارك صحيحاً دائماً عندما تشترين له بدلة.

(ب) على الأقل تعرفين مقاسه والألوان التى يحب.

(ج) لا تغامرين أبداً وتشترى له لباساً كهدية فأنتِ تعرفين أن إختيارك لن يكون ناجحاً.

٧- لا زال زوجك قادراً على أن يقدم لك مفاجآت طيبة:

(أ) كل يوم تقريباً.

(ب) مرّات عدة.

(ج) لا أتذكر متى كانت آخر مرّة.

٨- إذا لاحظت أن زوجك يحملق فى امرأة أخرى:

(أ) هذا لا يحدث أبداً.

(ب) لا يزعجنى مادام ينظر بعينيه فقط.

(ج) تشعرين بأنّه لم يعد مهتماً بك.

النتيجة:

والآن احسبى نقاطك:

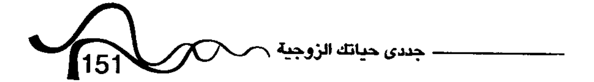
إذا كانت أغلب إجاباتك "أ":

الزواج المثالى

أحسنتما، يبدو أنكما وجدتما التوازن الذى يبحث عنه كل زوجين، ونجحتما فى وضع أسس الإستقرار العائلى، مع الحفاظ على شعلة الحب متقدة فى حياتكما المشتركة. لكن انتبهى، فالرباط الذى يجمع بينكما يتطوّر من دون توقف مع مرور السنين، فكونى متيقظة ومنتبهة لكى تحافظى على سعادتك، وليكن الحوار متواصلاً بينك وبين زوجك، ولينصت كل منكما للآخر ويعرف إحتياجاته أوّلاً بأوّل. من جهة أخرى احذرى من الروتين الذى قد يضر بحياتكما معاً.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ب":

●●



أنتِ وزوجك تشكلان زواجاً هادئاً ومستقراً يتقيد بالعادات، التى أرسيتماها على مرّ السنين، ربّما بشكل مبالغ فيه. إذا كنتما قد وجدتما توازناً لحياتكما معاً، فهذا جيِّد. أمّا إن كنتما تشعران بأنّ الروتين بدأ يدخل حياتكما، وبأنّ أجمل ما يمكن أن تعيشاه من أيام أصبح من الماضى، فانتبهى، فقد ينتهى الأمر بك أنتِ أو زوجك إلى التساؤل حول أهمية هذا الزواج وجدواه. مثل هذه الأزمات يمكن أن تكون خطيرة على زواجك. لا تترددى فى الحديث إلى زوجك وحاولى أن تكونى دائماً مصغية إليه، وجسور الحوار متصلة بينكما.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ج":

الكثير من العاطفة يقتل العلاقة

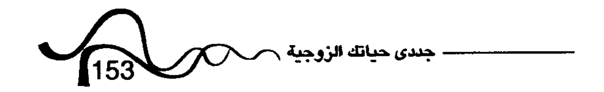
يبدو أنكِ تعيشين علاقة عاطفية جارفة، لا تترك لحظة للمشاكل أو الإستياء. تحلقين من شدة سعادتك

فى السـمـاء، ولا تفكرين فى أى شىء إلا من خـلال زوجك وفيه. إذا كان هذا الوضع هو سبب سعادتك، فانتبهى واحذرى من الوقوع أرضاً. فالعاطفة وإن كانت عنصراً مهماً لحصول الانسجام فى الزواج، إلا أنّها ليست كافية وحدها لضمان دوام هذا الزواج. حافظى على شمعة عاطفتك دائماً مشتعلة. لكن حاولى أن تبنى حياتك على قواعد أكثر صلابة، بأن تضعى مسافة بينك وبين زوجك. مثلاً حاولى أن تخططى لمشروعاتك المستقبلية بدلاً من أن تعيشى حياتك يوماً بيوم.

كيف تحمين زواجكِ الثانى من الفشل؟

الإنفصال، أو الطلاق، ليس نهاية العالم، فالكثير من النساء يُعدن محاولة الزواج للمرّة الثانية، غير أنّ الزواج الثانى يكون عادة أكثر حسّاسية وقابلية للفشل من الزواج الأوّل.

والمتهم الأوّل غالباً هو "ظلال الزواج الأوّل" وميل الإنسان بفطرته إلى تكرار الأخطاء نفسها.



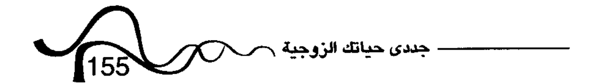
بسبب معاناة إنفصالها عن زوجها الأوّل، والجرح العميق الذى سببه لها ذلك الفشل فى الزواج الأوّل، فإنّ المرأة التى تتزوج للمرّة الثانية تحمل فى داخلها أملاً كبيراً أن يكون زواجها الثانى ناجحاً. وهذا الزواج الثانى هو طريقة ايضاً لكى تصلح أى فشل وتثبت لنفسها أنها قادرة على أن تعيش السعادة الزوجية.

العقبة الأخرى، التى تواجهها المرأة عند زواجها الثانى، هى عقبة عاطفية. يقول الطبيب الأخصائى فى الصحة الجنسية جيلبيرت ترجمان: "تلعب التجربة دوراً مهماً على مستوى العلاقة الحميمة بين الزوجين، وخاصة بالنسبة إلى الطرف الذى سبق له الزواج". تبعاً لهذا، يبقى شبح الزواج الأوّل يحوم حول المرأة، من خلال الذكريات التى لازالت تختزنها، وقد يزاحمها شبح الزواج الأوّل حتى فى الفراش مع زوجها الثانى، ما يجعل زواجها الثانى يبدو

"مـزدحـمـاً". وهـنـا، تجـدر الإشـارة إلى أن مـا يلاحق المرأة من ظلال الزواج الأوّل، ليس بالضـرورة من باب المقـارنـة بين الـزوجـين الحـالـى والسـابق. فـهـى فى الغـالب مجـرّد صور وذكريات تحوم حـولها بين الفينة والأخرى، وما تلبث أن تفقد وهجها وتصبح ضبابية متباعدة الظهور. قوة هذه الصور والذكريات، تعتمد على سبب الإنفصال، ومدى طيب العلاقة مع الزوج السـابق وسـبب الإنفـصـال عنه، فـهـذا هو مـا يحـدد مدى تكرر طفو الذكريات السابقة معه على السطح.

الأطفال المخربون:

يمكن لـلأطفـال أن يلعـبـوا دور "المخـربين" فى الزواج الثـانى، كـمـا يسـمـيـهم الدكـتـور روبيـرت نيوبيرغر، الأخصائى فى مشاكل العلاقات الزوجية. ذلك أنّ الطفل الذى أصيب بهزة عنيفة إثر إنفصال والديه، يجد نفسه أمام واقع جديد، ألا وهو والد جديد، هو فى الحقيقة زوج والدته. ويحاول الطفل فى كثير من الأحيان أن يؤجج الخلافات بين والدته



وزوجها الجديد، ليفوز هو بمكاسب شخصية. يحدث هذا خاصة فى الفترة الأولى من زواج الأُم، حيث تكون هذه الفترة حرجة جداً، على الأُم أن تتمتع فيها بقدر كبير من الدبلوماسية حتى تجتازها بسلام. والدليل على أنّ الأطفال يقومون غالباً بدور سلبى فى الزواج الثانى للأُم، هو أنّ الإحصاءات أثبتت أنّ الزواج الثانى، مع وجود أطفال، يفشل بنسبة أكبر من الزواج الثانى لمطلقة ليس لها أطفال.

إنتقاد الذات:

على المرأة التى تريد فعلاً أن يستمر زواجها الثانى، أن تنجح أوّلاً فى التحرر من الأخطاء التى ارتكبتها خلال زواجها الأوّل، وإلا فإن الأسوأ هو ما سيصيبها فى الزواج الثانى. تميل المرأة (والرجل أيضاً) إلى معالجة الخلافات الزوجية، وهو أمر لا يمكن تجنبه فى أى زواج، خلال زواجها الثانى بأسلوبها السابق نفسه، حتى وإن اختلف الزوج، ما يقودها إلى الطريق المسدود نفسه. يقول بروفيسور

السيكولوجيا الدكتور جون جورج لومير: إنّ "من أهم أسباب الفشل فى الزواج الثانى، إهمال وقفة التأمل اللازمة بعد الطلاق الأوّل، للوصول إلى مرحلة النضج". يضيف: "نعتقد أن ما حصل من طلاق وإنفصال، هو خطأ الطرف الآخر وليس خطأنا، فلا نتوقف لمحاسبة أنفسنا ومراجعتها، بل نكتفى بتغيير الزوج بزوج آخر. وهذا خطأ". لهذا، ينصح البروفيسور "بضرورة تخصيص وقت سيكولوجى للتفكير والتمعن، وأيضاً لتوبيخ الذات ومحاسبتها. ولينجح ذلك، على المرأة أن تبقى فترة ما بلا زواج بعد إنفصالها، لتقوم فيها بمراجعة ومحاسبة نفسها والإعتراف بأخطائها. أن تبقى المطلقة فترة ما بلا زواج هو أمر مهم أيضاً، لأنّه يمكنها من أن تعيد الثقة بنفسها ومؤهلاتها الفردية وتستعيد إستقلاليتها، وتثبت لنفسها أن فى إمكانها العيش مستغنية عن العلاقة الثنائية، أى الزوجية".

■ ■ ■

